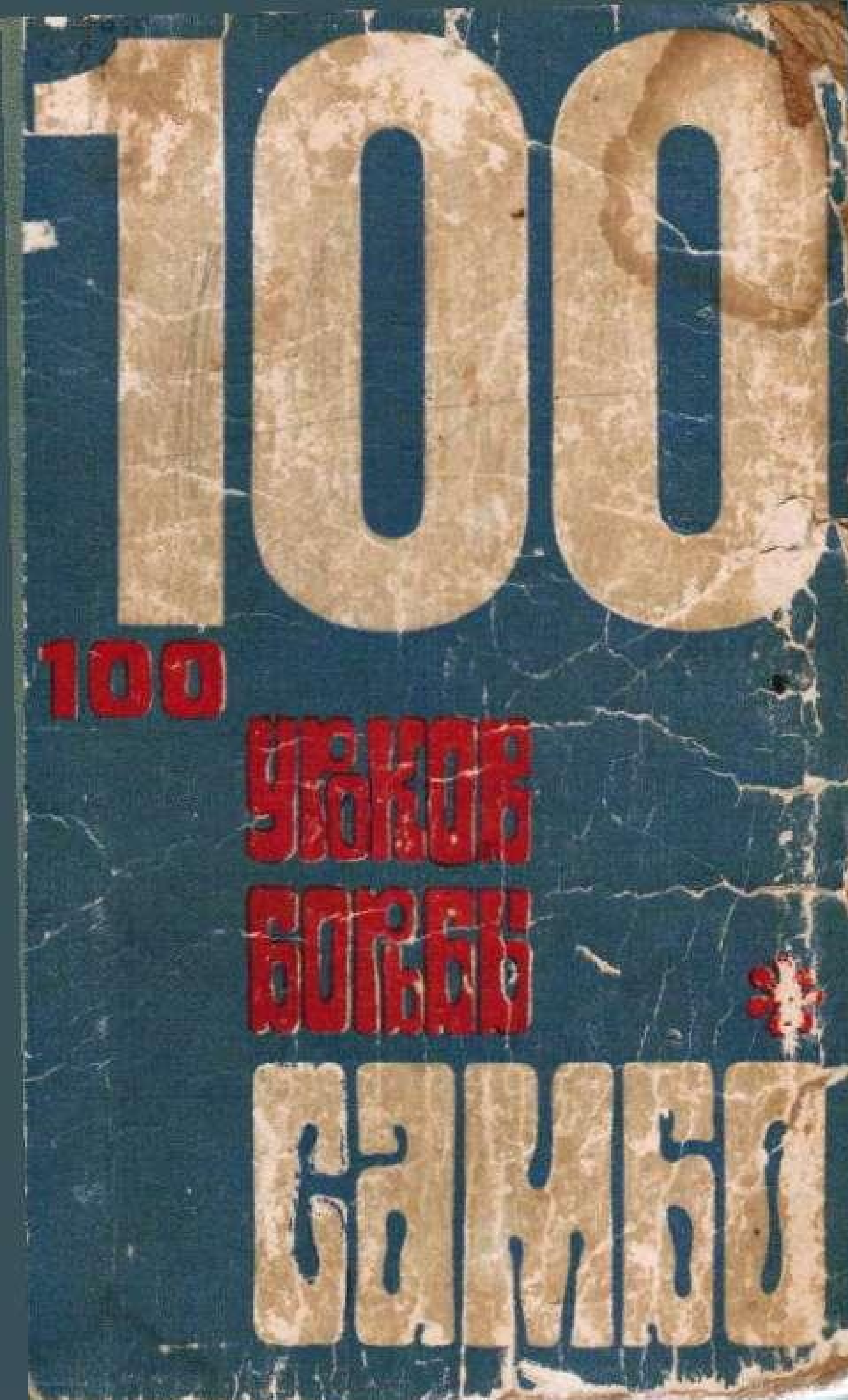

100
100
уроков
борьбы
самбо

100 УРОКОВ БОРЬБЫ САМБО



ИЗДАТЕЛЬСТВО „ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
Москва 1971

7А3.5
2—90

Поурочное пособие предназначено для занимающихся в коллективах физкультуры. Оно содержит материал, соответствующий задачам обучения в первом году занятий в секции борьбы самбо.

Материал изложен в виде отдельных уроков. В каждом уроке приводится содержание занятий и даются указания к изучаемым приемам.

Пособие может быть использовано инструкторами, а также преподавателями школ, не имеющими специальной спортивной подготовки.

6—9—2
Тем. план
1971 г. № 76

ПРЕДИСЛОВИЕ

Борьба самбо популярна не только у нас в стране, но и за рубежом. В июне 1966 г. на конгрессе Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА) было принято решение признать борьбу самбо международным видом спортивной борьбы.

Самбо — слово, образованное сокращением трех слов (самозащита без оружия). Общепризнанные достоинства борьбы самбо привлекают молодежь к занятиям этим видом спорта.

В нашей стране за последние годы наблюдается бурный рост количества занимающихся. Недостаток опытных тренеров, нехватка необходимой методической литературы сдерживает рост количества секций, приводит к созданию многочисленных самодеятельных групп, изучающих борьбу самбо под руководством инициативных, но не имеющих специальной педагогической подготовки борцов.

Настоящее пособие призвано удовлетворить нужды тренеров, работающих с начинающими спортсменами. Пособие составлено под руководством доцента кафедры борьбы ГЦОЛИФК, кандидата педагогических наук, заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР Е. М. Чумакова коллективом авторов в составе А. Р. Асубаева, В. И. Лисицына, И. М. Московкина, Г. И. Сазанова, Н. С. Черенкова, Б. Шагдарова.

Пособие написано на основании программы для [illegible] коллективов физической культуры по борьбе самбо. В нем приводится сто уроков для первого года обучения в секции борьбы самбо. Излагая содержание уроков, авторы исходили из предпосылки, что занятия будут проводиться с хорошо физически подготовленной молодежью в благоприятных условиях. Длительность занятия не менее 120 минут (2 часа). На каждого занимающегося борьбой должно приходиться не менее четырех квадратных метров ковра. Если условия для проведения занятий будут хуже, то объем изучаемого за это время материала, естественно, должен быть сокращен.

В указаниях к каждому уроку приводится немало упражнений. Не обязательно все их выполнять в уроке. Если занимающиеся хо-

рошо физически подготовлены, то выбираются наиболее сложные и трудные. Для слабо физически подготовленных подбирают простые и легкие, а трудные упражнения изучают позже, когда занимающиеся приобретут необходимую физическую подготовку.

Материал в прилагаемом пособии излагается поурочно. Каждым тренером в содержание примерных уроков могут быть внесены изменения в соответствии с учетом условий проведения занятий и индивидуальных особенностей занимающихся.

Авторы надеются, что пособие принесет пользу как специалистам — тренерам, инструкторам-общественникам, так и любителям борьбы самбо в организации занятий этим увлекательным видом спорта.

Все замечания и предложения по содержанию книги следует направлять по адресу: Москва, К-6, Каляевская ул., издательство «Физкультура и спорт».

УРОК 1

I. Вводная и подготовительная части. Изучение правил поведения занимающихся в процессе подготовки к занятиям. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий». Строевые упражнения. Упражнения в движении. Знакомство с упражнением — кувырок вперед.

II. Основная часть. Изучение приемов самостраховки при падении на бок из положения приседа. Стойки, дистанции, передвижение самбиста. Изучение приемов в стойке: бросок задней подножкой под выставленную ногу. Учебная схватка — задняя подножка. Изучение приема — удержание сбоку. Учебная схватка в удержании сбоку.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Длительность первого урока увеличена на 30—40 мин. Тренер назначает сбор группы за 30—40 мин. до начала урока на улице перед входом в помещение для занятий. В назначенное время он встречает занимающихся и проводит их в зал. По дороге он показывает борцам раздевалку, куда они должны вешать пальто, туалет, который занимающиеся должны посетить перед занятиями, а затем раздевалку борцовского зала, где они должны снять свою одежду и переодеться в спортивную форму. При этом тренер поясняет, как надо надевать спортивную форму, где находиться в зале до команды на построение. Такая подготовка к первому уроку позволяет сразу приучить занимающихся к определенному порядку.

Начиная урок, тренер указывает занимающимся их место в зале и порядок построения. После этого он подает

команду: «Становись!». Если команда выполняется долго, тренер объясняет, что построение следует проводить быстро и подает команду: «Разойдись!». Занимающиеся возвращаются на место, где они должны находиться до начала урока, и снова по команде выполняют построение.

Таким же образом борцы выполняют и другие команды. Очень важно, чтобы занимающиеся также автоматически научились выполнять команду «Стоп!». Во время занятий следует провести тренировку в выполнении этой команды.

Гигиенические требования к занимающимся, к спортивной форме и местам занятий. Занятия борьбой самбо при соблюдении правильной методики обучения и тренировки, требований гигиены, нормального режима труда и быта способствуют всестороннему развитию человека, сохранению работоспособности на долгие годы.

Соблюдение требований гигиены предотвращает заболевания.

Борец должен:

1) строго соблюдать спортивный режим. Регулярно работать, тренироваться, отдыхать, принимать пищу и т. д.;

2) поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь. Занимающиеся обязаны приходить на занятия с чистыми руками, ногами и после занятий обязательно мыться в душе с мочалкой и мылом. Волосы должны быть коротко острижены. Не следует смазывать волосы бриолином и различными мазями. Необходимо также следить за ногтями; длинные ногти быстро ломаются и служат причиной повреждения кожи (ссадины, царапины);

3) следить за полостью рта. Зубы надо ежедневно чистить и своевременно лечить. Лучше чистить зубы во время утреннего туалета, вечером целесообразно прополаскивать рот.

Гигиенические требования к спортивной форме: борцовское трико, бандаж (плавки), носки следует стирать не реже одного раза в неделю. Куртку необходимо просушивать после каждого занятия и стирать не реже одного раза в две недели (после 6—8 тренировок).

Борцовские ботинки должны быть чистыми. Мыть их водой не рекомендуется. Необходимо очищать их раствором нашатырного спирта и после этого покрывать спе-



циальным лаком или аппретурой. Чистить ботинки гуталином запрещается. Малейшие дефекты в одежде и обуви исправляют до занятия. Форма должна быть подогнана точно по росту и соответствовать требованиям правил, а также не стеснять движений, но и не быть излишне свободной.

Спортивную форму следует надевать только для занятий в зале борьбы. Не разрешается тренироваться в форме, в которой борец занимается другими видами спорта или которую носит повседневно.

Во время тренировки одежду необходимо застегнуть так, как этого требуют правила соревнований. Обувь должна быть зашнурована доверху, а концы шнурка заправлены внутрь ботинка. На обуви и одежде не должно быть застежек, пряжек, остроконечных пуговиц и др.

Гигиенические требования к местам занятий. Входить в зал следует только в спортивной форме. При входе в зал, а также при входе на ковер необходимо вытереть ноги. Перед переодеванием для занятий следует зайти в туалет. Заходить в туалет в спортивной обуви не разрешается.

Зал для занятий борьбой и ковер должны быть чистыми. Чтобы не заносить в зал пыль и грязь, борцы допускаются на занятия только в чистой спортивной форме. В зале следует регулярно проводить уборку.

Вентиляция позволяет создавать в зале нормальный микроклимат. При этом надо следить, чтобы не было сквозняков во время занятий, так как они могут быть причиной простудных заболеваний. Нормальная температура для занятий в зале 16—18° С. Занятия в зале при температуре менее 10° С и более 25° С не разрешаются. Занятия на улице при температуре менее +12° С и более +27° С запрещаются.

В беседе тренер рассказывает занимающимся о гигиенических требованиях, предъявляемых к местам занятий: как когда и кем проводится уборка зала, как регулировать вентиляцию и т. д. Полезно после занятий организовать уборку.

Рекомендуемая литература. 1. В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 77—86. 2. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общ.

ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. ФиС, 1968, стр. 169—171.

Строевые упражнения способствуют поддержанию на уроке дисциплины и организации занимающихся. К ним относится выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Налево равняйсь!», «На первый-второй рассчитайсь!», «Налево!», «Направо!», «Кругом!».

Упражнения в движении позволяют совершенствоваться в способах перемещения по ковру и одновременно решают задачи подготовительной части урока.

Примерные упражнения: 1. Ходьба: на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе. 2. Бег: спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног), на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах, на одной, с поворотом в воздухе на 180, 360°, через предметы. 4. Ходьба и круги с вращениями руками вперед и назад. 5. Ходьба с поворотами туловища. 6. Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки — вдох, опуская — выдох. 7. Чередование прыжков и бега. 8. Кувырок вперед с места. Поставив ноги вместе и присев не разводя коленей, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняться на ногах, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками, сделать перекат вперед по спине не выпрямляясь. Во время кувырка по ковру ноги согнуть. Обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам.

Характерные ошибки: 1. Борцы касаются ковра теменной частью головы. 2. Жесткое падение с рук на спину.

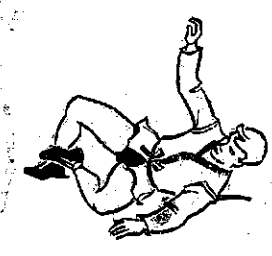
Исправление ошибок: 1. При толчке ногами необходимо поднять таз. 2. Следует сгибать руки, а толчок ногами выполнять позднее.

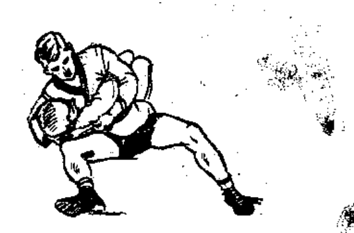
Самостраховка при падении на бок изучается с освоения занимающимся конечного положения (группировка), в которое он должен приходить при завершении броска. Когда группировка изучена (из положения лежа), необходимо быстро научиться приходить в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся выполняют хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную с рукой, производящей хлопок, следует расположить согнутой на ковре около руки.

Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

Чтобы научить борцов занимать правильное положение при падении на любой бок, дается другое упражнение. Занимающиеся, лежащие на одном боку в положении группировки, должны быстро (по сигналу) перекатиться на другой бок, хлопнуть рукой по ковру и занять правильное положение группировки, но уже на другом боку.

После усвоения группировки переходят к изучению упражнений в падении из положения сидя, руки вытяну-


Рис. 1


Рис. 2

ты вперед, ноги поджаты к груди. Из этого положения занимающиеся выполняют перекат по спине. Коснувшись ковра крестцом, борец хлопает рукой по ковру и перекатывается на бок. После хлопка он занимает положение группировки (рис. 1).

Характерные ошибки: 1. Откидывание головы назад. 2. Хлопок выполняется ребром ладони.

Удержание сбоку (рис. 2). Проведение приема. Атакующий садится сбоку партнера, захватывает одной рукой за его шею, а другой — за руку и прижимает ее к своей груди и боку. Голову наклоняет к ковру около головы партнера.

Характерные ошибки. 1. Атакующий тазом касается грудной клетки противника, последний может легко уйти, перетащив атакующего через себя. 2. Атакующий выносит обе ноги вперед — противник может выполнить прием — уход садясь. 3. Атакующий недостаточно выносит нижнюю ногу вперед — противник может уйти через мост. 4. Атакующий неправильно держит руку противника — захватив ее выше локтя, атакуемый может уйти, вращаясь в сторону атакующего.

Учебная схватка на выполнение удержания сбоку. Один из борцов получает задание провести удержание сбоку, а другой — уйти от удержания после сигнала тренера. Через 20—30 сек. тренер подает сигнал к прекращению схватки, борцы меняются ролями.

После того как борцы выполнят удержание, тренер предлагает повторить прием, но уже с другой стороны. После выполнения удержания с обеих сторон тренер

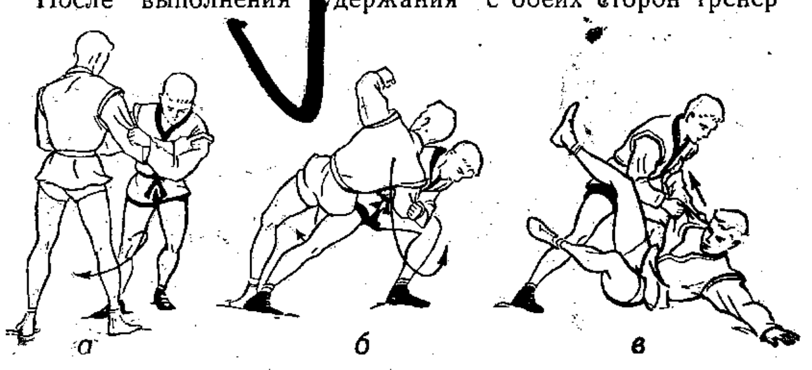


Рис. 3

усложняет условия для атакующего. Атакуемому предлагается лежа на спине, не поворачиваясь на живот, защищаться, не позволяя атакующему выполнить удержание. Задача атакующего — провести удержание и держать противника 20 сек. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Задняя подножка под выставленную ногу (рис. 3, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: прием лучше выполнять, когда противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего.

Подготовка. Резкий рывок, который заставляет противника для сохранения равновесия отклониться назад и уменьшить устойчивость в направлении броска.

Проведение приема. Атакующий ставит ступню сзади между ногами противника, упираясь в его подколенный сгиб своим подколенным сгибом. Выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону. При падении противника на спину необходимо сделать шаг вперед другой ногой, поддержать его и смягчить падение.

Характерные ошибки: 1. Начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад. 2. Атакуемый легко отставляет ногу назад. 3. Атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук.

Схватки на выполнение задней подножки с односторонним сопротивлением. Один из борцов получает задание выполнить бросок задней подножкой, другой — не сгибаться и сопротивляться. Прибегать к контрприемам не разрешается. Можно предложить атакуемому постоянно сохранять правую или левую стойку. Схватка по команде тренера продолжается 1—2 мин. в одной стойке, а затем столько же в другой. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

УРОК 2

I. Вводная часть. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Подготовительная часть. Упражнения для совершенствования быстроты реакции.

III. Основная часть. Изучение самостраховки при падении на спину (из полуприседа). Беседа на тему: «Запрещенные приемы в борьбе самбо».

В борьбе лежа: изучение переворота с захватом рук. Учебные схватки на выполнение переворотов.

В борьбе стоя: изучение броска рывком за пятку. Учебные схватки с односторонним сопротивлением — броски с захватом ног, бросок рывком за пятку.

IV. Заключительная часть. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения на воспитание быстроты реакции выполняются с максимальной скоростью по сигналу. Рекомендуется проводить соревнования: «кто быстрее», «кто больше».

Примерные упражнения:

Строевые (выполняются в быстром темпе): 1. Построение в колонну по одному (в затылок друг другу). 2. Построение в одну шеренгу (плечом к плечу). 3. Построение в две шеренги (из одной шеренги).

Упражнения в беге. Построиться в колонну. Занимающиеся по сигналу тренера рывком бегут до установленного места («финиша»). Бег начинают 4 человека из первой шеренги. Затем по сигналу тренера бег начинают занимающиеся из второй шеренги. То же упражнение: 1) из положения низкого старта, 2) из положения на четвереньках, 3) из положения лежа на животе, 4) из положения лежа на спине.

Самостраховка при падении на спину начинается с изучения конечного положения, которое должен занять борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками. Не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по ковру.

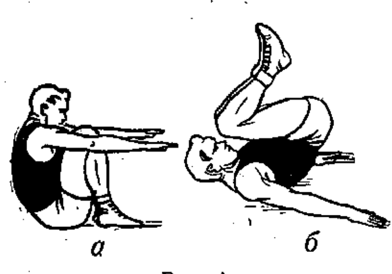


Рис. 4

После этого переходят к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, падать перекатом назад на спину. Руками сделать хлопок по ковру. При падении следить за тем, чтобы занимающиеся выполняли плавный перекат по спине, поджав ноги к груди. При этом затылок не касается ковра, хлопок выполняется ладонями, руки располагаются под углом 45° к туловищу (рис. 4, *а*, *б*). После освоения падения на спину из приседа переходят к изучению падений из полуприседа.

Беседа на тему: «Запрещенные приемы в борьбе самбо». В борьбе самбо запрещается:

бросать противника на голову;

выполнять бросок с захватом руки на рычаг;

при броске падать на противника всем телом;

делать удушающие захваты;

зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;

наносить удары, царапаться, кусаться;

выкручивать шею и сжимать голову противника руками, ногами или придавливать ее к ковру;

упираться руками, ногами или головой в лицо противника;

надавливать локтем или коленом на любую часть тела соперника при борьбе лежа;

делать захваты за пальцы на руках и ногах противника;

делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть;

проводить болевые приемы при борьбе стоя;

проводить болевые приемы рывком;

делать захваты за костюм ниже пояса и захваты за рукава куртки изнутри;

держаться за покрышку ковра;

выкручивать ногу противника за пятку и выполнять узел стопы.

Объяснение запрещенных приемов следует сопровождать показом.

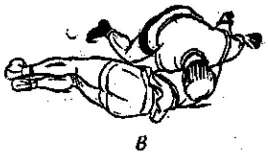
Литература: Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1970.

Переворот захватом рук. (рис. 5, *а, б, в*). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, руки расположены узко.



а

б



в

Рис. 5.

Проведение приема. Встать сбоку партнера на одно колено (ближнее к нему), захватить его дальнюю руку двумя руками за плечо. Подтягивая руку к себе и надавливая плечом в бок атакуемого, перевернуть его на спину.

Характерные ошибки: 1. Захватывая руку, атакующий недостаточно подводит плечо под туловище противника, в результате сталкивает его только на бок, так как перевернуть дальше на спину не может. 2. Захватив руки, атакующий не может столкнуть противника, который упирается в ковер дальней от атакующего рукой.

Исправление ошибок: 1. Необходимо повернуться боком к противнику, положить голову ему на спину, захватить руку и выполнить переворот. 2. Следует изменить направление приложения усилий. Приподнять его вверх, лишая опоры на руку.

Учебная схватка на выполнение переворотов захватом рук. Один из борцов получил задание выполнить пе-

реворот захватом рук, другой — сопротивляться, находясь в положении на четвереньках. После захвата атакующим дальней руки атакуемого тренер дает сигнал к началу схватки.

Бросок рывком за пятку (рис. 6, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник тянет.

а *б*

Рис. 6

Подготовка: 1. Осаживание на одну ногу. 2. Толчок, вызывающий отставление ноги.

Проведение приема. Приседая, захватить пятку разноименной ноги противника снаружи, сделать рывок на себя-вверх. Можно выполнять прием без упора в колено (рис. 6, *а*) или с упором в колено (рис. 6, *б*).

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием поднимает ногу противника вверх прямую, не сгибая ее, упором в колено. 2. При проведении приема атакующий не тянет за пятку противника, а только поднимает ее вверх.

Учебная схватка с односторонним сопротивлением — бросок с захватом ног, бросок рывком за пятку. Один из борцов получает задание выполнить бросок захватом ноги или ног, а другой передвигаться по ковру не наклоняясь и сопротивляться проведению приема. В момент захвата отставлять ногу назад нальзя. Затем борцы по сигналу тренера меняются ролями.

УРОК 3

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения на месте. Кувырок вперед, не сгибая ног.

Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя через бедро. Беседа на тему: «Правила проведения болевых приемов на руки». Учебная схватка на выполнение рычага локтя через бедро.

В борьбе стоя: изучение броска — выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения на месте обычно проводятся на занятиях после упражнений в движении или когда группа занимающихся большая, а помещение для занятий не позволяет полноценно провести упражнения в движении. В последнем случае все занимающиеся строятся на ковре в колонну по 4 на расстоянии вытянутых рук.

Примерные упражнения: 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. 2. Бег на месте с ускорением темпа (по хлопку тренера). 3. Бег с доставанием пятками до ягодиц. 4. Прыжки с поворотом на 180° (360°) на двух ногах, то же на одной. 5. Махи ногой: вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой). 6. Приседания: на двух ногах, одной, с партнером на плечах. 7. Наклоны вперед: не сгибая ног, руками касаться ковра. 8. И. п. лежа на спине — поднимая ноги, достать носками до ковра за головой. 9. Упор головой и руками в ковер — движения вперед, назад, в стороны. 10. В положении моста движения вперед, назад, в стороны. 11. Бег с наклоном туловища назад, прямые ноги выносить вперед. 12. Бег с наклоном туловища вперед, прямые ноги выносить назад.

Помимо приведенных упражнений, в уроке изучают кувырок вперед с прямых ног. Занимающимся дается задание выполнить обычный кувырок вперед, но без сгибания ног. Можно также предложить борцам сначала сделать кувырок без сгибания ног из положения ноги врозь (шире плеч). Затем борцы должны выполнить кувырок вперед из положения ноги вместе. После переката по спине ноги следует согнуть, чтобы встать в стойку.

Самостраховка — падение вперед с опорой на руки.

Последовательность упражнений: 1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки. 2. В упоре лежа на пальцах сгибать и разгибать руки. 3. И. п. на коленях, ру-

ки назад — падение вперед прогнувшись с опорой на руки. 4. И. п. стоя, ноги расставлены широко — падение вперед прогнувшись на руки. 5. Падение вперед с опорой на руки из положения стоя ноги вместе (рис. 7, *а*, *б*).

При выполнении падений следить за тем, чтобы занимающиеся не касались грудью ковра. При падении вперед необходимо сгибать руки, амортизируя удар. Падение на выпрямленные руки запрещается. Туловище следует держать прямо.

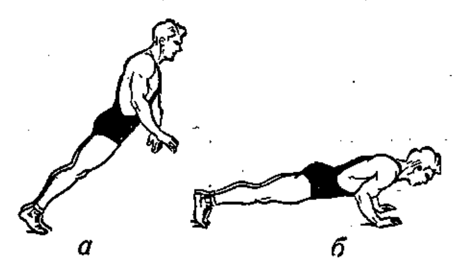


Рис. 7

Рычаг локтя через бедро (рис. 8). Благоприятные условия: прием проводится после выполнения удержания сбоку.

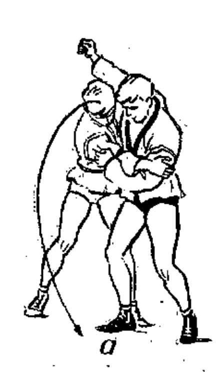
Проведение приема. Захватить предплечье атакуемого и отжать его к бедру ноги, лежащей на ковре, так, чтобы плечо ложилось на бедро, а предплечье опускалось на ковер между ногами. Разгибать плавно руку до подачи сигнала. Если борцу не хватает силы одной руки для отжимания руки противника, следует наложить на свою руку бедро, тем самым усилив давление на предплечье разгибаемой руки противника.



Рис. 8

Беседа на тему: «Правила проведения болевых приемов на руки». Болевые приемы — действия самбиста, имеющие цель путем перегибания или вращения в суставах заставить противника признать себя побежденным. Перегибания принято называть «рычагом», а вращение — «узлом». Болевые приемы разрешается проводить только в борьбе лежа. Запрещается проводить болевые приемы рывком.

Все болевые приемы следует выполнять плавно. При первом же ощущении, предшествующем появлению боли, самбист должен подать сигнал повторными хлопками по телу проводящего прием или по ковру. Можно также подать сигнал голосом, произнося четко и громко слово «есть». Как только борец подаст такой сигнал, атакующий обязан немедленно прекратить выполнение приема. Во время проведения соревнований среди юношей, новичков, III и II разрядов судья на ковре прекращает схватку не дожидаясь сигнала от борца в том случае, когда он убеждается, что захват на болевой прием выполнен правильно и дальнейшее его проведение может быть опасно.


а


б

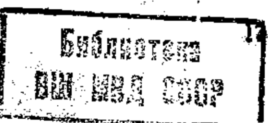
Рис. 9

При выполнении болевых приемов нельзя захватывать за пальцы рук и ног. Болевые приемы разрешается делать только на локтевой, плечевой, коленный и тазобедренный суставы.

Л и т е р а т у р а: Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1970.

Учебная схватка на выполнение рычага локтя через бедро. Одному из борцов дается задание лечь на спину и позволить противнику выполнить удержание сбоку. По сигналу тренера атакуемый начинает проводить болевой прием, а атакующий сопротивляться, не освобождаясь от захвата. По следующему сигналу тренера борцы меняются ролями.

Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи (рис. 9, *а*, *б*). Б л а г о п р и я т н ы е у с л о в и я: противник неправильно перемещает ноги или принимает не-



правильную стойку (скрещивает ноги, далеко отставляет одну ногу, очень широко расставляет ноги, сильно разворачивает плечи относительно плоскости таза, переносит вес тела на одну ногу, опирается руками на атакующего). Дистанция средняя или дальняя. Захват за руку и шею за ворот.

Проведение приема. Прием выполняется рывком на себя с поворотом и отшагиванием. Рывок осуществляется одновременно обеими руками, причем руки развивают усилие в одном направлении. Одна рука тянет противника за шею, нагружая ногу в направлении рывка, другая — за руку, скручивая атакуемого вокруг продольной оси.

УРОК 4

I. Построение, рапорт. Проверка группы.

II. Упражнения с отягощением (вес тела). Самостраховка при падении на бок из стойки.

III. В борьбе лежа: изучение переворота рычагом. Учебные схватки на выполнение переворотов рычагом с переменой партнеров.

В борьбе стоя: изучение броска через бедро с захватом пояса. Учебная схватка на выполнение броска через бедро.

IV. Построение. Проведение беседы на тему: «Развитие борьбы самбо в СССР». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения с отягощением (вес тела) применяются в основном для развития силы и эластичности мышц. Величина отягощения зависит от того, как велика та часть силы тяжести тела, которую приходится преодолевать работающим мышцам. Эти упражнения очень разнообразны и проводятся на ковре, в зале, на гимнастических снарядах.

Примерные упражнения: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре (помогает развить силу мышц-разгибателей плеча): а) сгибание и разгибание рук в упоре стоя; б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; в) сгибание и разгибание рук в упоре ногами о стенку; г) сги-

бание и разгибание рук в стойке на руках у стены или партнером, держащим борца за ноги; д) сгибание и разгибание рук в упоре, стоя сзади, о спинку стула, гимнастическую стенку и пр.

Эти упражнения можно делать как с опорой двумя руками, так и одной. В зависимости от физической подготовки занимающихся следует применять первые или последние (3—4) упражнения.

2. Приседание на двух ногах и одной (развивает силу мышц ног, и особенно мышц-разгибателей ног): а) при-



а *б* *в*

Рис. 10

седание на двух ногах; б) приседание на двух ногах с выпрыгиванием (дозировка нагрузки в приведенных двух упражнениях регулируется количеством повторений, изменением темпа); в) приседание на одной ноге, сгибая опорную ногу; г) приседание на одной ноге, держа неопорную ногу впереди под углом 90° к опорной (для сохранения равновесия можно держаться за стул и т. п., но рукой при этом не помогать).

Самостраховка при падении на бок из стойки изучается после повторения положения группировки на боку, повторения падения из приседа, полуприседа (см. урок 1).

Переворот рычагом (рис. 10, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, опустив голову и широко расставив руки.

Проведение приемов. Наложить дальнюю руку на шею противника и захватить эту руку другой рукой из-под ближней руки противника (изнутри). Атакующий подтягивает руки вверх к себе, а голову противника наклоняет вниз. Ложась грудью вперед на руку противника, переворачивает его на спину.

Характерные ошибки: 1. Атакующий накладывает на шею пальцы, а не предплечье. 2. Атакующий

толкает противника на опорную руку и пытается проводить прием в направлении наибольшей устойчивости противника. 3. Атакующий стремится перевернуть противника усилием одних рук (не вкладывает в проведение приема силу тяжести тела).

Учебные схватки на выполнение переворотов рычагом с переменой партнеров применяются для совершенствования в приемах и выработки умения проводить прием в условиях сопротивления противника. В этой схватке большую нагрузку получают мышцы шеи, поэтому схват-

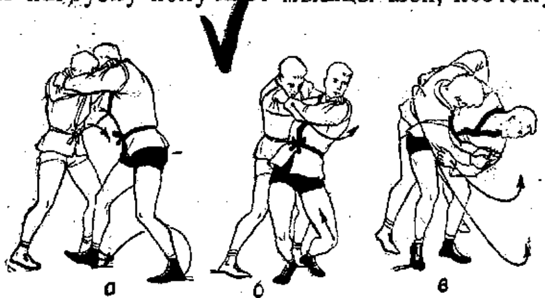


Рис. 11

ку можно применять также и для развития силы мышц шеи.

Один из борцов получает задание встать на четвереньки, другой — выполнить захват для переворота рычагом. По сигналу тренера один борец начинает выполнять переворот, а другой — сопротивляться, не освобождаясь от захвата. Через 30—40 сек. борцы меняются ролями. После этого они выполняют переворот, делая захват с другой стороны. Затем тренер подает сигнал к перемене партнеров. Рекомендуется подбирать в пары партнеров по следующему признаку. В одной паре должны быть борцы, сумевшие выполнить переворот, в другой — борцы, которым не удалось еще выполнить задание. Необходимо провести 2—3 смены партнеров.

Бросок через бедро с захватом пояса (рис. 11, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: борцы находятся на ближней дистанции или вплотную. Противник умеренно напирает.

Подготовка: 1. Осаживание. 2. Сбивание в сторону дальней ноги. 3. Заведение в сторону, противополож-

ную броску. 4. Сбивание на выставленную ногу. 5. Рывок в сторону, противоположную броску.

Проведение приема. Повернуться к противнику спиной и тазом, подбить дальнюю ногу в верхнюю часть бедра назад-вверх.

Характерная ошибка. Не п[illegible]ается отрыв противника от ковра («завал»).

Учебная схватка на выполнение броска через бедро. Атакующему дается задание захватить за руку и пояс партнера и выполнить бросок через бедро. Атакуемый, не освобождаясь от захвата и не выпрямляя рук, проводит схватку. Вначале он должен использовать только активную защиту (перемещением), а затем пассивную (с сопротивлением). Сначала захват делается для проведения броска в привычную сторону, а затем в другую.

Беседа на тему: «Краткий обзор развития борьбы самбо в СССР». С давних времен борьба считается физическим упражнением, способствующим гармоническому развитию человека. Борьба одновременно развивает у занимающихся такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость; воспитывает смелость, решительность, мужество, настойчивость и т. п.

Исторические документы дают нам право утверждать, что русские имели несколько разновидностей борьбы (в обхват, на поясок, не в схватку), в которой применялись такие приемы, как подножки, подсечки, подхваты, удержания при борьбе лежа и способы страховки партнера.

Описания борьбы у русского народа мы находим в Лаврентьевской летописи X—XI вв., в старинных русских былинах, в работах А. Терещенко (1897 г.), Д. Равинского (1881 г.), Е. Покровского (1887 г.) и других авторов. Кроме русской борьбы, известны: татарская борьба «куряш», тувинская — «куреш», якутская — «хопсагай», чувашская — «акатуй», грузинская — «чидаоба», азербайджанская — «гюлеш», армянская — «кох» и др.

Борьба у народов, населяющих нашу Родину, имеет давнюю историю. Виды национальной народной борьбы отличаются своими особыми правилами, но всех их объединяет одно — почти все они проводились в одежде, имеющей пояс.

Великая Октябрьская социалистическая революция открыла широкие пути к дальнейшему развитию национальных видов борьбы. Изучение национальных и народ-

ных видов борьбы привело к тому, что уже в 30-е годы возникла необходимость создать новый общесоюзный вид борьбы, который помогал бы решать задачи подготовки советской молодежи к труду и обороне и в то же время давал бы возможность борцам разных народностей и национальностей встречаться на спортивной арене по единым правилам.

Таким новым видом борьбы стала борьба самбо. Борьба самбо является основной частью системы самозащиты без оружия, включающей в себя, кроме того, целый ряд боевых и специальных приемов, позволяющих успешно защищаться и нападать в рукопашной схватке.

Однако название «самбо» пришло не сразу. Вначале этот вид борьбы назывался «борьба вольного стиля», затем «вольная борьба», а с 1946 г. — «самбо».

С первых дней создания общества «Динамо» (1923 г.) в нем стали организовываться секции борьбы, где изучались приемы самозащиты. Большую работу по подготовке к созданию борьбы самбо проводили А. Н. Спиридонов, В. С. Ощепков. В 30-х годах последний преподавал дзю-до в Московском институте физкультуры.

Опыт, накопленный в национальных видах борьбы, был обобщен, и сложился новый вид — борьба самбо. Были утверждены систематика, терминология и правила соревнований нового вида борьбы. Таким образом, родиной самбо является Советский Союз.

16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал приказ, в котором отметил, что борьба вольного стиля (самбо) «сложилась из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта».

Эту дату принято считать днем рождения борьбы самбо. Председателем всесоюзной секции с 1938 по 1941 г. были А. М. Рубанчик, с 1946 по 1952 г.— А. А. Харлампиев.

В 1939 г. в Ленинграде было проведено первое личное первенство СССР, собравшее 56 борцов. Первыми чемпионами СССР стали: Н. Куликов (Ленинград), В. Петкевич (Ленинград), Е. Чумаков (Москва), А. Будзинский (Москва), К. Накельский (Харьков), В. Пономаренко (Кронштадт), К. Коберидзе (Москва), Г. Иванов (Ленинград). В ноябре 1940 г. в Москве было проведено второе личное первенство СССР.

Во время Великой Отечественной войны первенства страны не проводились. Самбисты были в рядах защитников нашей Родины, помогая в подготовке разведчиков, десантников.

Период с 1945 по 1959 г. можно назвать периодом восстановления борьбы самбо в нашей стране. С 1947 г. начали проводиться личные чемпионаты страны. А в 1949 г. впервые было разыграно лично-командное первенство СССР, в котором приняли участие сборные команды 8 республик, а также городов Москвы и Ленинграда. Победила команда Москвы.

В 1950 г. впервые разыграно лично-командное первенство СССР для сборных команд ДСО и ведомств. Первенство завоевали спортсмены «Динамо» (всего участвовало 9 команд). В 1959 г. была создана Федерация борьбы самбо СССР.

Борьба самбо широко культивируется в 23 спортивных обществах страны. В июне 1966 г. на конгрессе Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА) единогласно было принято решение признать борьбу самбо одним из международных видов борьбы наряду с вольной и классической. Согласно этому решению, борьба самбо включена в программу международных соревнований, проводимых ФИЛА.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 3—13.

УРОК 5

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Лучшие спортсмены нашего коллектива и их достижения».

II. Упражнения с партнером для развития быстроты. Изучение самостраховки при падении на спину из стойки.

III. В борьбе лежа: изучение удержания поперек. Учебная схватка на выполнение удержания поперек.

В борьбе стоя: изучение броска — задняя подножка с захватом пояса. Изучение защит от броска через бедро. Схватка с односторонним сопротивлением — подножка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

Беседа на тему: «Лучшие спортсмены нашего коллектива и их достижения». При подготовке к беседе тренер должен отобрать кандидатуры спортсменов, добившихся хороших показателей в соревнованиях. Эти борцы должны быть примером для подражания не только в спорте, но и в жизни (учебе, работе, быту). Задача беседы — на примерах лучших спортсменов воспитывать у борцов коммунистическое мировоззрение. Следует показать, что лучшие спортсмены достигают успеха в результате упорных тренировок. Беседу хорошо иллюстрировать фотографиями, статьями из газет. Можно пригласить на занятия лучших спортсменов, которые после беседы помогут тренеру обучать занимающихся и проведут несколько схваток.

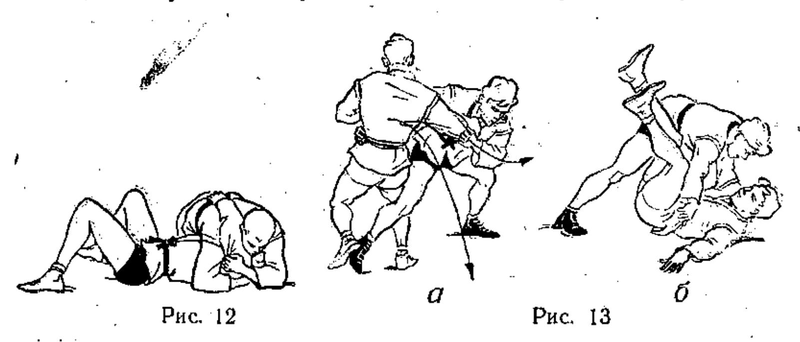


Рис. 12 Рис. 13

Упражнения с партнером для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью. Партнер служит для отягощения.

Примерные упражнения: 1. Бег с партнером на плечах. 2. Перетаскивание партнера. Проводящий прием в положении стоя, на четвереньках, лежа. 3. Поворот (под партнером, лежащим поперек) на живот и с живота на спину (упражнения 1, 2, 3 могут проводиться как соревнования). 4. Кувырки вперед с партнером. Оба захватывают друг друга за голени и последовательно делают кувырки вперед через лежащего партнера. 5. Кувырки назад с партнером. Захват тот же, как и в предыдущем упражнении.

Самостраховка при падении на спину из стойки. Вначале занимающиеся повторяют самостраховку при паде-

нии на спину, изученную в уроке 2. После этого выполняют падения из положения стойки ноги вместе. Следует присесть и выполнять падение так, как изучено раньше.

Удержание поперек. Благоприятные условия: атакующий стоит на коленях сбоку от противника, лежащего на спине.

Проведение приема. Ложась поперек противника на его грудь, захватить предплечьями его дальнее плечо. Ближнее плечо противника прижать к его голове своей ногой (рис. 12).

Учебная схватка на выполнение удержания поперек. Один из борцов получает задание лечь на спину, другой — взять на удержание поперек. По сигналу тренера нижний начинает уходить. Через 20—30 сек. тренер дает команду взять на удержание с другой стороны и выполнить удержание поперек. Затем борцы меняются ролями.

Бросок задней подножкой с захватом пояса (рис. 13, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник, ожидая броска через бедро, отклоняется.

Проведение приема. Прием выполняется так же, как бросок задней подножкой, изученный в уроке 1. Только проводящий прием выполняет захват одной рукой за руку противника, а другой за пояс под разноименной рукой. Такой захват несколько затрудняет выполнение приема, потому что атакующему трудно поставить ногу за ногу противника.

Защиты от броска через бедро: 1. Захватить пояс и согнуться, не позволяя атакующему приблизить таз. 2. Прогнуться, выпрямляя руки, увеличить дистанцию, повернуться и, немного сгибая ноги, упереться боком в таз атакующего. 3. Выставить ногу в сторону поворота атакующего. 4. После отрыва от ковра зацепить спереди (разноименную) или сзади-снаружи одноименную ногу атакующего.

Схватка с односторонним сопротивлением. Одному из борцов дается задание дать захватить себя противнику и позволить выполнить бросок и только затем начать уходить в стойку. Другому ставится задача провести бросок и взять партнера на удержание. Можно установить, что второй борец должен выполнять бросок задней подножкой с захватом за пояс. После выполнения 1—3 попыток броска тренер дает задание выполнить захват за пояс другой рукой и продолжать в схватке выполнять те же

задачи. По команде тренера борцы меняются ролями.

После успешного выполнения заданий тренер предлагает борцам провести те же действия, но атакуемый должен сопротивляться выполнению броска и удержанию. Освобождаться от захвата он не имеет права.

УРОК 6

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Игровые упражнения с набивными мячами.

Кувырки вперед. Самостраховка при падении на руки из стойки.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска — выведение из равновесия рывком с падением. Учебная схватка на выполнение броска выведением из равновесия.

IV. Построение группы. Беседа на тему: «Участие советских самбистов в международных соревнованиях». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

«Футбол» с набивным мячом. Применяется в играх на ковре и преследует цель: 1. Развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног. Подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами. 2. Выработать умение падать.

Правила игры можно варьировать в зависимости от цели: 1. Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно бьют с различного расстояния или один вратарь и один нападающий. 2. Игра без вратаря. Две команды по 4—5 человек имеют задачу забить мяч в ворота другой команды. 3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками. 4. Игра без задержки игрока.

Кувырок вперед способствует развитию ловкости и воспитывает умение падать (рис. 14, *а*, *б*, *в*).

Кувырок с захватом стоп скрещенных ног. В положении сидя скрестить ноги, захватить стопы руками снару-

жи. Встать, наклониться вперед, приподнять таз и сделать кувырок, не распуская захвата.

Кувырок с набивным мячом. В положении приседа мяч зажат между стопами, выполнить кувырок вперед. То же, захватив мяч руками, поставить его на ковер и, не распуская захвата, сделать кувырок вперед.

Самостраховка при падении на руки из стойки разучивается после овладения падений с коленей на руки (см. урок 3).

Из положения основной стойки встать, вытянуть руки вперед ладонями вниз и, не сгибая туловища, падать вперед, амортизируя падение руками.

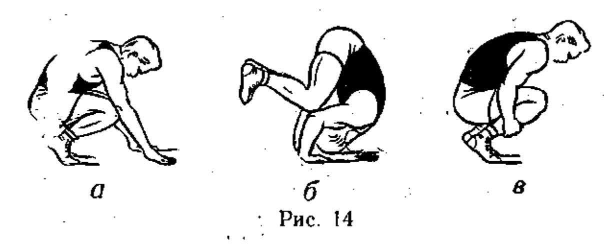


Рис. 14

Последовательность упражнений: 1. Падение с коленей вперед, не сгибаясь, с опорой на ладони. 2. С широко расставленных ног (руки за спину) падение вперед с опорой на ладони. 3. Из стойки ноги вместе, руки за спину падать вперед с опорой на руки (см. рис. 7).

Характерная ошибка: во время падения борец сгибается.

Рычаг локтя через предплечье после обратного удержания сбоку (рис. 15). Благоприятные условия: обратное удержание сбоку; атакующий ближней рукой глубоко взял руку атакуемого.



Рис. 15

Проведение приема. Взять дальней рукой за запястье ближней руки противника. Выпрямить руку атакуемого и под локоть этой руки подвести предплечье ближней руки. Затем, взявшись кистью за свою дальнюю руку, выполнить болевой прием.

Защиты: 1. Не дать глубоко захватить руку. Попытаться освободить руку рывком, выполняя вращение и

сторону атакующего. 2. Обхватить атакующего, соединяя свои руки, или захватить его куртку (пояс).

Схватка с односторонним сопротивлением в борьбе лежа. Одному из борцов дается задание только защищаться в положении обратного удержания сбоку, а другому провести рычаг локтя через предплечье. Затем борцы меняются ролями.

Эти схватки позволяют совершенствоваться в проведении болевых приемов и защит от них. Следует проводить схватки и при попытке проведения приема на одну руку, а затем на другую.



Рис. 16

Выведение из равновесия рывком с падением (рис. 16). Благоприятные условия: противник напирает.

Подготовка: 1. Уход в сторону от направления усилия противника. 2. «Раскручивание» противника вокруг себя.

Проведение приема. Захватить противника за рукава куртки у плеча. Отступая в момент постановки ноги противника, начать падение назад-в сторону с поворотом, одновременно делая рывок одной рукой назад, а другой вверх и на себя.

Характерные ошибки: 1. Руки тянут на себя, не создавая вращения тела противника вокруг продольной оси. 2. Недостаточное отшагивание.

Исправление ошибки. Прием следует выполнять в движении.

Беседа на тему: «Участие советских самбистов в международных соревнованиях». В 1957 и 1960 гг. советские самбисты впервые вышли на международную арену. Были проведены соревнования между самбистами СССР и борцами дзю-до из Венгрии и ГДР. Выиграли советские самбисты.

В 1962 г. наши борцы впервые приняли участие в чемпионате Европы по дзю-до. Чемпионом Европы стал А. Киброцашвили (Гори), звание абсолютного чемпиона Европы завоевал А. Кикнадзе (Тбилиси). Команда СССР заняла 3-е место (после команд Франции и Голландии).

В 1963 г. на очередном чемпионате Европы сборная СССР завоевала титул чемпиона континента, а рижанин

А. Боголюбов (легкий вес) завоевал звание чемпиона.

В олимпийском, 1964 г. советские борцы вновь стали чемпионами Европы. Команда в составе О. Степанова, А. Боголюбова, А. Бондаренко, А. Каращука, П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе победила своих противников. Абсолютным чемпионом Европы вновь стал А. Кикнадзе.

Успешно выступили наши борцы и на XVIII Олимпиаде в Токио. Все четыре участника: О. Степанов, А. Боголюбов, П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе — получили бронзовые медали. В неофициальном зачете советские борцы были вторыми, пропустив вперед команду Японии и оставив позади представителей 27 стран.

На чемпионатах Европы по дзю-до 1965 и 1966, 1970 гг. команда СССР заняла первое место. В 1966 г. Международная федерация борцов-любителей (ФИЛА) приняла самбистов в свои ряды. В 1968 г. проведен первый, а в 1969 г. второй международный турнир по борьбе самбо. Советские самбисты в 1969 г. из 10 первых мест заняли 7.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967.

УРОК 7

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Физическая культура и спорт в СССР».

II. Разминка, включающая упражнения с партнером для развития силы. Кувырок назад из приседа. Самостраховка: падение на бок с прыжка.

III. В борьбе лежа: изучение ухода от удержания сбоку — садясь. Учебные схватки на выполнение удержания сбоку.

В борьбе стоя: изучение задней подножки с захватом руки и ноги. Изучение защит от бросков с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение подножек с захватом ноги. Схватка в замедленном темпе.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Физическая культура и спорт в СССР». Физическая культура возникла в процессе производительного труда. Веками человек совершенствовал

орудия труда, умножая свои силы в борьбе с природой. В трудовой деятельности человека зародилась и физическая культура. Сначала сложилась физическая культура первобытнообщинного строя, затем рабовладельческого общества. Последующая смена социально-экономических формаций привела к появлению феодальной и буржуазной форм физической культуры. На смену буржуазной физической культуре пришла социалистическая физическая культура, начавшая свое развитие еще в недрах капитализма в виде идей, отражавших интересы пролетариата. Ее зародышем в буржуазном обществе были и рабочие спортивные организации, развитие которых было крайне затруднено.

Свободное развитие физической культуры в нашей стране стало возможным только после победы Великой Октябрьской социалистической революции в октябре 1917 г.

В классовом антагонистическом обществе физическая культура обслуживает интересы господствующих классов. Буржуазия широко использует физическую культуру и спорт в целях эксплуатации трудящихся, для подготовки их к захватническим войнам. Буржуазия воспитывает в молодежи индивидуализм, стяжательство, человеконенавистничество, эгоизм и др.

В социалистических государствах и в СССР физическая культура и спорт подчинены задачам укрепления здоровья всего народа, подготовке его к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Толчком к развитию физической культуры и спорта после Великой Октябрьской социалистической революции послужил Всевобуч (всеобщее военное обучение), созданный 7 мая 1918 г. решением Советского правительства. Составной частью Всевобуча была физическая подготовка. Руководил Всевобучем Н. И. Подвойский.

В 1920 г. количество занимающихся спортом составило 143 тыс. человек, из них 5 тыс. были женщины. Из года в год физическая культура в нашей стране развивалась, и к 1965 г. общая численность физкультурников составила 46 млн. человек.

Советские спортсмены успешно штурмуют мировые рекорды. Только за годы семилетки было обновлено более 2000 высших спортивных достижений СССР, из них 800 превысили мировые рекорды. Постоянно увеличивается количество спортивных сооружений. Свой вклад в разви-

тие физической культуры и спорта внесли и самбисты. Борьбой самбо в 1968 г. занимались единицы в пяти городах СССР (Москве, Ленинграде, Харькове, Саратове, Баку). Сейчас борьба самбо культивируется во всех республиках. В 1968 г. этим видом спорта занималось в нашей стране более 100 тыс. человек.

Литература: История физической культуры. (Учебное пособие для институтов физической культуры). Под ред. Ф. И. Самоукова, Н. И. Торопова, Г. Д. Харабуги, Н. Г. Чудинова. ФиС, 1964.

Упражнения с партнером для развития силы с преодолением силы тяжести партнера и созданием им нагрузок на различные мышцы. Примерные упражнения:

1. Ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах. 2. Наклоны с партнером, сидящим на плечах. 3. Приседания с партнером, сидящим на плечах. 4. Поднимание партнера наклоном вперед из положения стоя спина к спине, руками зацепиться под локти. 5. Поднимание сидящего партнера: а) упором ногами и захватом рук, б) со стороны спины захватом под плечи. 6. Сгибание и разгибание рук. Партнер противодействует захватом за кисти, стоя спереди. 7. Поднимание и опускание рук через стороны. Партнер противодействует захватом за кисти, стоя сзади. 8. Сгибание и разгибание шеи в положении на четвереньках. Партнер, стоя спереди, противодействует упором в голову. 9. Ходьба на руках. Партнер держит за ноги. 10. Сгибание, разгибание рук в стойке на кистях. Партнер держит за ноги.

Кувырок назад из приседа развивает вестибулярный аппарат и способствует привитию навыка безопасного падения на ковер.

В положении приседа руками взяться за голени, голову опустить на грудь — падая назад, оттолкнуться ногами и, перекатившись по спине и голове, прийти в исходное положение.

Характерные ошибки: 1. Недостаточный толчок ногами. 2. Падение не сгибаясь (прямой спиной).

Самостраховка при падении на бок с прыжка разучивается после повторения падений на бок из приседа и стойки (см. урок 4). Сделать подбив одной своей ноги другой так, чтобы борец падал на бок с высоты (как бы прыжком). Вначале следует коснуться ковра бедром, затем выполнить перекат по боку, в этот момент сделать хло-

пок рукой и занять конечное положение в группировке.

Характерная ошибка. Борец высоко подбрасывает ноги и падает на плечо.

Уход от удержания сбоку — садясь (рис. 17, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: атакующий выносит обе ноги вперед по направлению к голове атакуемого.

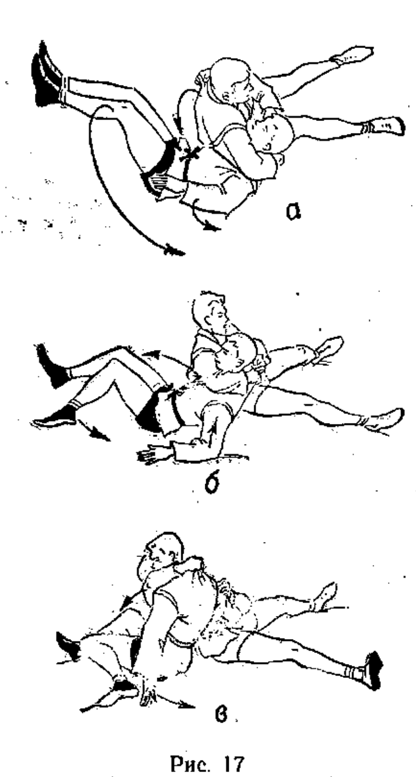


Рис. 17

Проведение приема. Поднять ноги и, опуская их, резко сесть, опрокинув атакующего на спину.

Защита. Отвести назад верхнюю ногу, голень развернуть по направлению к ногам атакуемого.

Учебные схватки на выполнение удержания сбоку проводятся обычно так: сразу после захвата по сигналу тренера один из борцов пытается выполнить удержание, а другой уход. Через некоторое время борцы меняются ролями.

Основная цель схватки — уйти от удержания садясь. Для этого проводящий удержание должен создавать условия, вынося обе ноги к голове партнера. Партнер, уловив благоприятный момент, выполняет уход. Можно предложить борцу, проводящему удержание и создавшему условия для ухода, считать про себя до десяти. Постепенно время удобного положения для ухода сокращать (до 2—3 сек.).

Задняя подножка с захватом руки и ноги (рис. 18). Благоприятные условия: Противник тянет, прогибаясь и несколько сгибая ноги.

Подготовка: 1. Рывок. 2. Сбивание на атакуемую ногу. 3. Захват ноги.

П р о в е д е н и е   п р и е м а. Захватить ногу противника; наклоняясь, загрузить его опорную ногу, одновременно подставить согнутую ногу изнутри на носок так, чтобы подколенный сгиб упирался в подколенный сгиб разноименной ноги противника. Выпрямляя ногу и поворачиваясь в сторону захваченной ноги, выполнить бросок.

Х а р а к т е р н ы е о ш и б к и: 1. Проводящий прием не поворачивается в сторону, а выполняет бросок прямо перед собой. 2. Проводящий прием не опирается на подставляемую ногу, в результате чего она в момент броска отрывается от ковра. 3. Проводящий прием не загружает опорную ногу противника, в результате чего атакуемый имеет возможность перепрыгнуть через подставленную ногу и восстановить равновесие.


Рис. 18

Учебные схватки на выполнение подножек. Один из борцов получает задание захватить разноименные руку и ногу партнера и выполнить заднюю подножку. Другой, не освобождаясь от захвата, защищается. Через 1—2 мин. тренер предлагает атакующему захватить другую руку и ногу и выполнить заднюю подножку. Затем по сигналу тренера борцы меняются ролями.

Можно усложнить условия выполнения приема и облегчить защиту, разрешив атакуемому освобождать захваченную ногу.

Защиты от бросков с захватом ноги: 1. Отставить ногу назад, отталкивая атакующего. 2. Упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечьем в грудь.

Схватка в замедленном темпе в стойке проводится для отработки ранее изученных приемов, а также для воспитания реакции на замедленное проведение приемов. Оба борца получают задание выполнять приемы и защиты замедленно (как при ускоренной киносъемке). Сопротивление нападению вполсилы.

2—1306

УРОК 8

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения разминки с набивными мячами для воспитания быстроты реакции. Кувырок назад с прямыми ногами.

III. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.

В борьбе лежа: изучение болевого приема — узел поперек. Учебная схватка на болевой прием — узел плеча.

В борьбе стоя: изучение броска передней подножкой с захватом руки и пояса. Изучение защиты от броска — задняя подножка. Учебные схватки — подножки. Беседа о правилах соревнований: «Оценка приемов. Определение победителя в схватке».

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения с набивными мячами для воспитания быстроты реакции. Мяч следует бросать партнеру с различной скоростью и по различной траектории движения.

Примерные упражнения: 1. Броски мяча в парах одной рукой. 2. Броски мяча в парах двумя руками. 3. Броски мяча из одной руки в другую. 4. Броски мяча по «воротам» (партнер стоит вратарем). 5. Броски мяча по «воротам» с поворотом на 360°. 6. Броски и ловля мяча с поворотом на 360, 720°. 7. Броски и ловля мяча садясь. 8. Броски и ловля мяча садясь и вставая. 9. Броски мяча партнеру двумя ногами.

Кувырок назад с прямыми ногами способствует развитию умения падать назад из стойки. И. п. стоя на прямых ногах, согнуться, голову прижать к груди, руки вдоль туловища — садясь назад, сделать кувырок; перекатившись по спине через голову, встать в и. п.

Характерные ошибки: 1. Жесткое падение на ковер. 2 Сгибание ног. 3. Падение с ударом спиной из-за недостаточного наклона вперед или преждевременного отклона назад и поднимания рук вверх.

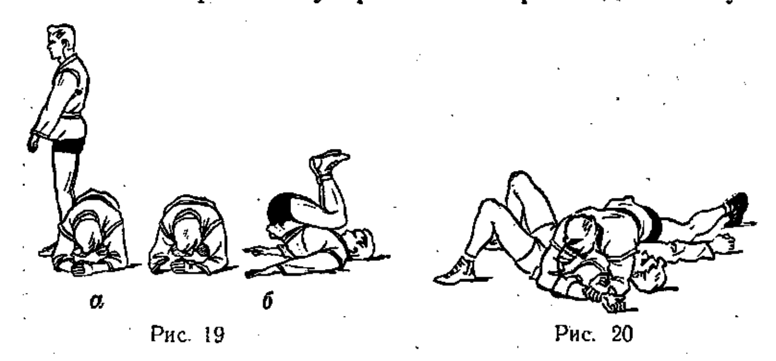
Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера (см. урок 5) способствует усвоению навыка падения через препятствия (живые) и выполнению пра-

вильного переката по спине. Разучивается из положения полуприседа и положения стоя (рис. 19, *а*, *б*).

Характерная ошибка: Занимающийся старается сделать толчок ногами при переходе через партнера.

Узел поперек (рис. 20). Благоприятные условия: удержание поперек, атакуемый поднимает захваченную руку предплечья вверх.

Проведение приема. Захватить противника для выполнения приема — удержание поперек. Одноименную



а *б*

Рис. 19 Рис. 20

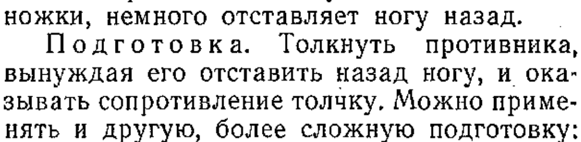
руку положить на запястье дальней руки противника. Прижать предплечье к ковру, другую руку подвести под плечо захваченной руки и захватить свое предплечье сверху. Локоть своей руки поставить около уха противника. Подтягивая и приподнимая локоть захваченной руки противника к его боку, вращать руку в плечевом суставе до тех пор, пока атакуемый не подаст сигнал о сдаче. При проведении приема следует грудью прижимать туловище противника к ковру.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не ставит локоть одноименной руки около шеи противника, в результате чего атакуемый прижимает плечо к голове и защищается от приема, поворачиваясь на живот. 2. Атакующий не сковывает противника (не прижимает грудью), и он разворачивается на живот, вращаясь при проведении приема по направлению усиления атакующего.

Исправление ошибок: 1. Необходимо ставить локоть около уха противника, а локоть другой руки должен двигаться по окружности к его боку. 2. Давить на противника всей тяжестью тела (не стоять на коленях, а лежать на груди противника).

Учебные схватки на выполнение болевого приема — узел плеча. Одному борцу дается задание проводить прием — узел поперек, другому после захвата по сигналу тренера — защищаться, не сцепляя руки и не поворачиваясь на живот. Через 30 сек. или 1 мин. тренер дает знак атакующему выполнить прием — узел поперек на другую руку. Затем борцы меняются ролями. Условия для проведения приема можно усложнить. Для этого сигнал к началу сопротивления подается до захвата руки противника.

Передняя подножка с захватом руки и пояса (рис. 21). Благоприятные условия: противник,



ожидая проведения атакующим задней подножки, немного отставляет ногу назад.



Рис. 21

Подготовка. Толкнуть противника, вынуждая его отставить назад ногу, и оказывать сопротивление толчку. Можно применять и другую, более сложную подготовку: атакующий тянет противника на себя в сторону атакующей ноги, которой имитирует боковую подсечку. Этим действием он вызывает рефлекторную защитную реакцию у противника.

Проведение приема. Поворачиваясь спиной к противнику, атакующий ставит свою ногу на ковер перед его ногами так, чтобы подколенный сгиб атакующей ноги упирался в колено одноименной ноги противника, создавая препятствие передвижению противника вперед. Притягивая атакуемого к себе и наклоняясь, атакующий выполняет бросок через свою ногу. Свободная нога в момент наклона сгибается, что позволяет атакующему использовать тяжесть тела для развития приема.

Характерные ошибки: 1. Атакующий ставит свою ногу не спереди перед ногами партнера, а сбоку. Это грубая ошибка, которая может привести к травме ноги партнера. Ее следует исправлять в первую очередь. 2. Атакующая нога сгибается и не служит прочным барьером, через который должен падать противник. Атакуемый переносит свою ногу вперед или падает сзади атакующего, опрокидывая его на спину.

Исправление ошибок: 1. Атакующий должен располагать свою ногу, выполняющую подножку, снаружи одноименной ноги противника таким образом, чтобы

стопы ног стояли вплотную носками в одном направлении. Подколенный сгиб атакующей ноги должен упираться в колено противника. 2. Нога, выполняющая подножку, должна ставиться прочно и как бы отталкиваться от ковра, другой ногой в этот момент следует делать выпад в сторону.

Опора на атакующую ногу позволяет использовать для развития броска силу ног и вес тела.

Защиты (от броска — задняя подножка): 1. Отставить ногу. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника. 3. Переставить ногу через атакующую ногу назад.

Учебные схватки на выполнение подножек. Хороший результат для закрепления навыка — бросок передней подножкой дает схватка, в которой один из борцов получает задание выполнить прием — передняя или задняя подножка, а другой — только защищаться. В этой схватке борцы совершенствуются в проведении подножек и их комбинаций.

Большинство защит от задней подножки создает благоприятные условия для броска передней подножкой и наоборот. Защиты, которые препятствуют проведению подножек во время схваток, разрешать не следует.

Для закрепления бросков с применением подножек можно провести соревнования по особым правилам. Борцы строятся в определенном порядке по весу (каждый должен иметь в строю с одной стороны более легкого, а с другой — более тяжелого партнера). Начинают схватки борцы более тяжелого веса. В течение определенного времени (1—2 мин.) один из борцов должен выполнить прием — подножку, а его партнер — сопротивляться. Тот, кто выполнил бросок, выбывает из соревнования. Борец, которому не удалось провести бросок, должен бороться с партнером более легкого веса.

Если оба борца выполнили прием в схватке, то они выбывают из соревнований. Не выполнившие прием борются с теми, кто еще не боролся или не выполнил приема.

Схватки продолжаются до тех пор, пока все борцы не проведут бросок подножкой (может остаться один, который не сумел выполнить прием).

Беседа на тему: «Оценка приемов. Определение победителей в схватке». Правила борьбы самбо помогают решать задачу подготовки советской молодежи к труду

и обороне. Прикладность, реальность приобретаемых навыков — основа правил.

Правила определяют, что для победы в спортивной схватке необходимо выполнить бросок противника на спину, а самому при этом остаться в стойке (на ногах). Такое действие одного из борцов оценивается как высшая техника; схватка в этом случае останавливается и выполнившему бросок присуждается чистая победа. Если при проведении броска борец не удержался на ногах и упал, то его действия оцениваются ниже. В зависимости от того. как упал противник и как сохраняет равновесие проводящий прием, определяются и выигранные очки: если противник упал на спину — чистая победа или 2 очка, не устоял на ногах и упал на бок — 2 или 1 очко, коснулся ковра туловищем или ягодицами — 1 очко или засчитывается активность. Если противник коснулся ковра чем-либо кроме ступней ног, а проводящий прием остался в стойке, — засчитывается активность.

Спортсмены, упавшие на ковер, могут продолжать борьбу лежа и применять удержания и болевые приемы. Удержание — прием, при котором один из борцов своим туловищем прижимает другого борца спиной к ковру и не дает ему возможности изменить положение. Цель удержания — сковать движения противника. Удержание в течение 20 сек. оценивается правилами в 2 очка, удержание от 10 до 20 сек. — в 1 очко. Удержание менее 10 сек. оценивают как активность.

При применении удержаний во время схватки можно набрать не более 2 очков.

Болевой прием — это действие, при котором рука или нога противника перегибается или вращается так, что вызывает у него болевое ощущение и заставляет сдаться. При сдаче борец произносит слово «есть» или два раза хлопает атакующего ладонью по телу. Схватку, в которой проведен болевой прием, останавливают, и борцу, применившему его, присуждается чистая победа.

В борьбе самбо нет ничьих. Схватка обязательно оканчивается победой или поражением одного из спортсменов. Победителем в схватке считается борец, выполнивший «чистый» бросок (или болевой прием), набравший большее количество очков; при равенстве очков — борец, выполнивший прием первым. Если же во время схватки не было проведено ни одного оцениваемого действия («чистого» броска, броска на 2 очка, на активность, удер-

жания или болевого приема), победителем считается борец, имеющий меньший вес.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967; Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1970.

УРОК 9

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения с партнером для развития гибкости. Полет-кувырок. Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки.

III. В борьбе лежа: изучение ухода от удержания сбоку, отжимая голову ногой. Учебные схватки на выполнение ухода от удержания сбоку, отжимая голову ногой и с заменой партнеров.

В борьбе стоя: изучение боковой подсечки с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечки.

IV. Построение группы. Беседа на тему: «Единая всесоюзная спортивная классификация». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения с партнером для развития гибкости являются очень эффективными, так как партнер помогает увеличить амплитуду движений.

Примерные упражнения: 1. Наклоны с партнером, лежащим на плечах. 2. Повороты с партнером, лежащим на плечах. 3. Наклоны в положении сидя, ноги врозь. Партнер, стоя сзади, помогает наклону, упираясь в спину. 4. Сведение рук за спиной. Партнер стоит сзади, захватив за локти. 5. Наклоны вперед, стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи. Нажимая сверху, увеличивать наклон. 6. Прогибаться назад, сидя на скамейке. Партнер держит за голени. 7. В положении лежа на животе, руки за головой. Прогибаться в пояснице, партнер сидит на ногах. 8. Вставание на мост через партнера,

стоящего в партере (на четвереньках). 9. Вставание на мост с поддержкой партнера (под поясницу).

Полет-кувырок разучивается после полного усвоения кувырка вперед из стойки и правильного его выполнения.

Изучение упражнения начинают с выполнения: 1) полета-кувырка с места (толчком двумя ногами); 2) полета-кувырка в движении после 2—3 шагов; 3) полета-кувырка с разбега.

Постепенно высоту полета увеличивают. Можно выполнять полет-кувырок через невысокое препятствие (набивной мяч, чучело и др.).



Рис. 22

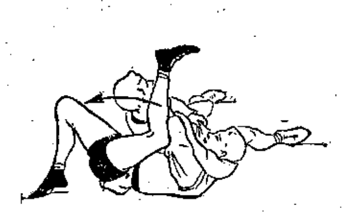


Рис. 23

Характерные ошибки: 1. Недостаточная амортизация руками из-за преждевременной группировки. 2. Поздняя группировка, в результате — падение на спину или «втыкание» головой в ковер.

Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки (рис. 22). Выполняется после усвоения падения вперед с опорой на руки. Из положения стоя руки сзади падать назад. Когда туловище будет находиться под углом 45° к плоскости ковра, начинать поворот грудью к ковру. Падение завершается так же, как при падении вперед с опорой на руки.

Уход от удержания сбоку, отжимая голову ногой (рис. 23). Благоприятные условия: противник, проводя удержание сбоку, сидит, высоко подняв голову.

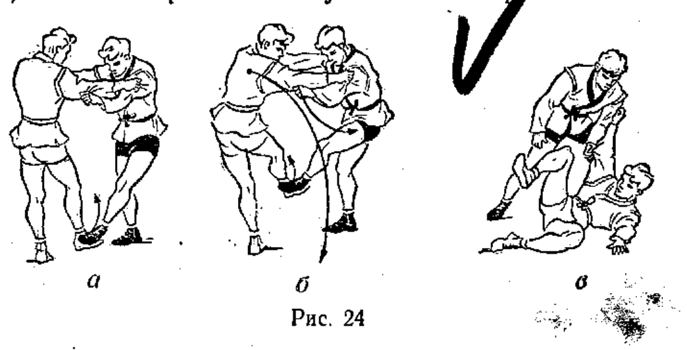
Проведение приема: отжимая руками голову противника, поднять ногу и, накладывая ее на шею, опрокинуть его назад на спину.

Учебные схватки на выполнение ухода от удержания сбоку, отжимая голову ногой. Один из борцов выполняет

удержание сбоку, наклоняясь к ковру под углом не более 90°. Тем самым создается удобное положение для проведения ухода. Другой должен выполнить уход, отжимая голову ногой.

Замена партнера в борьбе лежа позволяет борцу варьировать навык, перестраиваться в ходе схватки, если противник изменяет тактику, а также дает более широкие возможности бороться с различными противниками лежа. Через 2—3 мин. пары следует менять, пока каждый не проведет приема с 3—4 борцами.

Боковая подсечка с захватом рук снизу (рис. 24, *а, б, в*). Благоприятные условия: противник в вы-



а *б* *в*

Рис. 24

сокой стойке при отступлении или наступлении выносит далеко вперед ногу. При движении в сторону скрещивает ее, пронося сзади опорной ноги. Захват рук снизу.

Подготовка: 1. Толчок, вынуждающий противника перенести вес тела на сзади стоящую ногу и сопротивляться толчку. 2. Заведение до скрещивания ног.

Проведение приема. Ударом подошвы разноименной ноги снаружи-сбоку атакующий сбивает впереди стоящую ногу противника на себя и в сторону (внутрь) и рывком рук на себя в сторону (навстречу движению своей ноги) выводит противника из равновесия. Не давая ему упереться в ковер впереди стоящей ногой, атакующий выполняет бросок противника к своим ногам. Когда падение противника определилось, атакующий выставляет в сторону ногу, которой выполнялась подсечка, и восстанавливает свое равновесие.

Характерные ошибки. В момент подбива противник переносит вес тела на атакуемую ногу. Подбив выполняется под опорную ногу.

Исправление ошибки. Рывок должен выполняться только после подбива ноги.

Защиты от передней подножки: 1. Захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться). 2. Перенести ногу через атакующую ногу. 3. Упереться коленом в подколенный сгиб.

Учебные схватки на выполнение подсечек. По указанию тренера один из борцов делает подсечку, другой защищается в удобном для проведения приема положении и захвате. Затем оба борца пытаются выполнить броски подсечкой. Стойка прямая. По сигналу тренера партнеры изменяют стойку (это заставляет проводить подсечку другой ногой, приучает к нападению и защите при проведении приема в обе стороны).

Беседа на тему: «Единая всесоюзная спортивная классификация». В 1935 г. была введена Единая спортивная классификация, в которой для борцов предусматривались следующие ступени: мастер спорта, борец I, II, III разрядов.

Для получения звания мастера спорта по борьбе необходимо было занять 1-е место или 2 раза 2—3-е места в течение 3 лет в личном первенстве СССР.

Эти требования были очень жесткими, и поэтому с 1 января 1956 г. в действие вступила новая классификация. По новым требованиям надо было в течение года одержать 15 побед над спортсменами I разряда, чтобы получить звание мастера спорта.

В дальнейшем выяснилось, что новые классификационные требования позволяли получать звание мастера спорта борцам, не владеющим мастерством. С 1 января 1969 г. классификация вновь была усложнена. Для того чтобы получить звание мастера спорта, необходимо было занять 2—8-е места на первенстве СССР.

В 1934 г. было введено почетное звание заслуженный мастер спорта СССР. Первыми, кто удостоился такого звания, были А. Желнин и А. Катулин.

Все борцы по своему спортивному мастерству подразделяются:

I юношеский разряд (одержать победы над разными спортсменами I юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба в течение года или 12 побед над разными спортсменами II юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба в течение года);

II юношеский разряд (одержать 5 побед над разны-

ми спортсменами II юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба в течение года или 10 побед над разными спортсменами — юношами-новичками);

III разряд (одержать 5 побед над разными спортсменами III разряда на соревнованиях любого масштаба в течение года или 10 побед над разными спортсменами-новичками на соревнованиях в течение года);

II разряд (одержать 6 побед над разными спортсменами II разряда на соревнованиях не ниже городского масштаба в течение года или 12 побед над спортсменами III разряда на соревнованиях любого масштаба в течение года).

Литература: Единая всесоюзная спортивная классификация. ФиС, 1970.

УРОК 10

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа: «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система».

II. Упражнения с набивными мячами для развития силы мышц. Полет-кувырок через предмет. Самостраховка при падении на бок через шест.

III. В борьбе лежа: изучение ущемления ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги. Учебная схватка на выполнение ущемления ахиллова сухожилия.

В борьбе стоя: изучение броска зацепом изнутри. Изучение защит от боковой подсечки. Учебные схватки на выполнение зацепов. Вольные схватки в борьбе лежа.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Тело человека принято подразделять на отдельные системы и рассматривать эти системы как изолированно, так и в их взаимосвязи. К основным системам относят: костную, нервную, мышечную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную.

Костная система является частью двигательного

аппарата. Твердой опорой человеческого организма является его скелет. Кости скелета несут опорную, защитную и двигательную функции и являются опорой для других органов. Скелет защищает от повреждений более глубоко расположенные органы (мозг, сердце, легкие и др.). Форма костей разнообразна: они могут быть длинными, короткими, плоскими и смешанными. Длинные кости составляют главным образом скелет верхних и нижних конечностей. Короткие кости встречаются на конечностях (предплюсна, запястье), они же составляют в основном позвоночный столб. Длинные или трубчатые кости имеют в средней части (диафизе) полость. На расширенных концах кости, имеющих шаровидную или цилиндрическую форму, находятся суставные поверхности, покрытые гиалиновым хрящом. Они служат для сочленения с соседними костями.

Кость устроена так, что может выдерживать воздействие значительных сил в направлении обычных нагрузок. Снаружи кости покрыты надкостницей. Через нее к костям подходят кровеносные сосуды и нервы.

Занятия физическими упражнениями способствуют выработке более высоких свойств кости — сопротивляемости ее на излом, изгиб, сдавливание, растяжение, скручивание. Рост скелета заканчивается в основном к 25 годам.

Суставы представляют собой соединение двух или нескольких костей между собой. Место соединения заключено в сумку. Между сочленением костей имеется полость, содержащая небольшое количество жидкости. Суставная поверхность кости покрыта гладким гиалиновым хрящом, что облегчает движение.

Сустав укрепляется: натяжением суставной сумки, вспомогательными связками, тягой мышц, атмосферным давлением и прилипанием поверхностей. Величина подвижности в суставе зависит от особенностей его строения и степени растяжимости мышц, расположенных на стороне противоположной движению.

Литература: М. Ф. Иваницкий. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Т. I. ФиС, 1965.

Упражнения с набивными мячами на развитие силы мышц: 1. Броски и ловли мяча одной рукой вверх от плеча, сбоку. 2. Броски мяча руками вверх, от груди, снизу, из-

за головы. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на мяче. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на мяче. 5. Прыжки вверх с мячом, зажатым между ногами. 6. Поднимание ног с мячом в висе на гимнастической стенке. 7. И. п. лежа на спине — поднимание и опускание ног с мячом, зажатым коленями. 8. И. п. то же — поднимание и опускание поднятых ног в стороны. 9. Наклоны вперед с мячом на шее. Ноги в коленях не гнуть. 10. Наклоны вперед с мячом на шее в положении сидя ноги врозь.

Для увеличения гибкости позвоночного столба и эластичности мышц ног наклоны вперед выполняются с

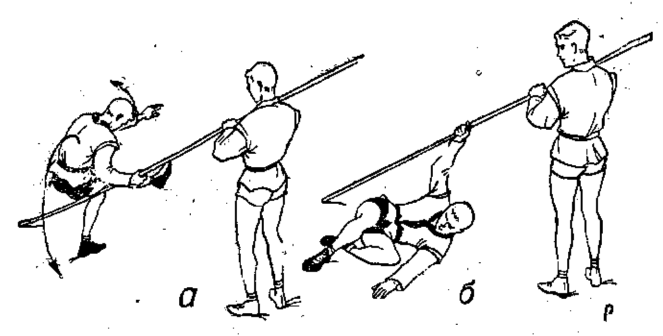


Рис. 25

максимальной амплитудой движения. Ноги в коленях не сгибать.

Полет-кувырок через предмет способствует развитию смелости и ловкости. Применяется для отработки умения падать и ориентироваться в пространстве.

Полет-кувырок (см. урок 9) **через лежащего ничком партнера или чучело** поперек выполняется с разбега, толчком одной ноги, махом рук вперед-вверх. Коснувшись затылком ковра между ладонями, сделать перекат по спине с выходом в стойку. Упражнение усложняют: борцы выполняют полет-кувырок через стоящего на четвереньках партнера, через стул, через чучело вдоль и т. д.

Самостраховка при падении на бок через шест (рис. 25, *а*, *б*). Один из борцов держит шест двумя руками за верхний конец. Другой конец опущен на ковер. Изучающий самостраховку должен встать спиной к шесту так,

чтобы захватить его сзади-снизу опущенной вниз правой рукой. Затем поднять правую руку и подколенным сгибом другой ноги коснуться шеста. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Крепко держать за шест, сесть через него. Левой рукой ударить по ковру, приняв конечное положение падения на бок. Затем делать падение на другой бок, захватив шест левой рукой.

При выполнении упражнения нужно следить, чтобы борец правильно захватил шест (супинируя руку) — на уровне тазобедренного сустава. Для страховки следует подтягиваться на шесте.

Характерные ошибки: 1. Ноги приземляются далеко от шеста (борец плохо группируется). 2. Борец нечетко хлопает рукой по ковру при падении (не подтягивается рукой за шест, не создает достаточного вращения). 3. Сбивает шест и садится на него (преждевременная группировка).

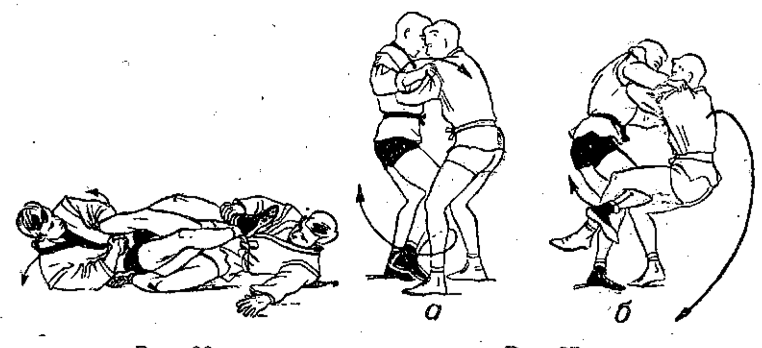


Рис. 26 Рис. 27

Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги (рис. 26). Ущемление ахиллова сухожилия — болевой прием, выполняемый давлением лучевой костью в область ахиллова сухожилия при захвате ноги противника под плечо.

Захватив разноименную голень противника под плечо и зажав ее своими бедрами, атакующий садится. Разгибая и прижимая стопу захваченной ноги противника к своему боку, атакующий головкой лучевой кости сдвигает ахиллово сухожилие в сторону и давит под него. Давление можно увеличить, прогибаясь и приподнимая таз.

Учебная схватка на выполнение ущемления ахиллова

сухожилия. Борец получает задание захватить ноги партнера для проведения ущемления ахиллова сухожилия. По сигналу тренера он должен стремиться провести болевой прием; атакуемый сопротивляется, ногу от захвата не освобождает. Если прием выполняется атакующими успешно, то условия схватки усложняют: атакуемый освобождается от захвата после сигнала тренера. Через некоторое время по сигналу тренера борцы меняются ролями. Когда борцы проведут болевой прием с захватом одной ноги, им дается указание провести болевой прием с захватом другой ноги.

Зацеп изнутри. Благоприятные условия (рис. 27, *а, б*): противник стоит широко расставив ноги, наклоняется и тянет; мышцы ног напрягаются. Дистанция средняя, захват осуществляется за руки и одежду на передней части туловища (пройма, отворот, ворот, пояс, под плечом).

Подготовка: 1. Рывок руками на себя. 2. Заведение.

Проведение приема. Одновременно с рывком на себя атакующий выносит ногу вперед между ногами противника, затем, зацепив его разноименную ногу голенью или подколенным сгибом за подколенный сгиб, толкает противника вперед-вниз и тянет зацепленную ногу на себя.

Характерные ошибки: 1. При проведении приема партнер садится в сторону опорной ноги или освобождает ногу, свободно перенося ее через атакующую ногу. 2. При проведении приема атакующий непрочно зацепляет противника за ногу.

Причина ошибок: 1. Неправильное направление толчка, недостаточная координация движений. Атакующий не должен тянуть руками атакуемого в сторону, а только резко толкнуть его в начале, а затем повиснуть. Ногой тянуть не вверх, а назад. 2. Атакующий поворачивается боком к атакуемому, поэтому толчок его направлен в сторону опорной ноги партнера, стопа ноги развернута кнаружи. Необходимо атаковать сзади стоящей ногой, не разворачиваясь боком к партнеру. 3. Атакующий недостаточно поднимает бедро (малая подвижность в тазобедренном суставе). При движении бедром наружу голень также идет наружу. Атакующий не прижимает ногу противника к бедру. Движение голенью должно быть внутрь-назад, а бедра — кнаружи-назад.

Защиты от боковой подсечки: 1. Перенести ногу через атакующую ногу противника (сгибая ее назад). 2. Наклониться, отставить ногу назад. 3. Прижимать атакуемую ногу к ковру, не позволяя противнику сбить её в сторону, или развернуть ее пяткой навстречу «подсекающей» ноге. 4. Захватить атакующую ногу. 5. Упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Учебные схватки на выполнение зацепов проводятся в стойке. Причем атакующий может прибегнуть к любому из изученных вариантов зацепа голенью. Его партнер защищается перестановкой ног, но не должен силой противодействовать приему. Это позволит занимающимся совершенствоваться в нападении ногами и в активной защите от него.

Вольные схватки в борьбе лежа проводятся с обоюдным сопротивлением. Оба борца ложатся рядом на ковер и по сигналу тренера начинают схватку; вставать в стойку, кроме случаев ухода от болевого приема, не разрешается. После отрыва от ковра борцы снова продолжают схватку лежа.

УРОК 11

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Мышечная система человека».

II. Упражнения для развития гибкости. Кувырок назад.

III. Самостраховка при броске через голову.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом шеи и туловища сверху.

В борьбе лежа: изучение переворота с захватом руки и ноги изнутри. Изучение защит от переворота рычагом. Соревнования на выполнение переворотов (абсолютное первенство группы).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Мышечная система человека». Мышцы имеют важнейшее значение в жизнедеятельности организма. Они оказывают влияние на все его органы и

системы. В результате сокращений мышц, вызываемых импульсами, идущими к ним от центральной нервной системы, осуществляется движение скелета и активные перемещения тела в пространстве.

Деятельность мышц регулируется центральной нервной системой, которая обеспечивает возможность выполнения самых разнообразных движений: дыхательных, жевательных, мимических, трудовых, спортивных, художественных.

Мышцы являются органами, составляющими с нервной системой одно неразрывное целое. В них находятся двигательные окончания нервов, которые приносят импульсы от центральной нервной системы, побуждающие мышцы к сокращению.

В мышцах находятся чувствительные, рецепторные окончания нервов, воспринимающие здесь и проводящие от мышц чувствительные раздражения — болевые, температурные, а также раздражения, сигнализирующие о состоянии мышцы, о степени ее утомления, об условиях ее питания и пр.

Роль этих раздражений, воспринимаемых в мышце чувствительными нервными окончаниями, очень велика. С их помощью согласуется деятельность мышц, т. е. координирование движений. Для характеристики сократительной способности мышцы большое значение имеет определение ее абсолютной силы.

Абсолютной силой называют силу, приходящуюся на 1 см^2 поперечного сечения мышечного волокна. Для этого величину силы, развиваемой мышцей в целом, делят на величину ее физиологического поперечника. Чем больше волокон входит в состав мышцы, тем больше ее сила. При учащении нервных импульсов, идущих к мышце, ее напряжение, т. е. сократительная сила, возрастает.

Мышца прикрепляется к костям при помощи сухожилий. Живая мышца характеризуется особым состоянием — постоянным непроизвольным напряжением (тонусом). Благодаря этому свойству мышцы сопротивляются растяжению. Подъемная сила мышцы зависит от площади поперечного сечения, перпендикулярного ходу всех ее волокон.

Мышцы, участвующие в различных движениях, прямо противоположных одно другому, называются антагонистами. Мышцы, участвующие в движении, направленном в одну сторону, называются синергистами.

Мышцы выполняют преодолевающую, уступающую и удерживающую работу. Когда мышца, сокращаясь, преодолевает действие какой-либо силы, говорят о преодолевающей работе. Под уступающей работой подразумевают работу мышц, при которой она, оставаясь напряженной, уступает действию какой-либо силы. Удерживающей называют работу, при которой действие силы, развиваемой мышцей, и другой, противоположной ей, силы уравновешено. Мышца не может преодолеть сопротивления, но и не уступает.

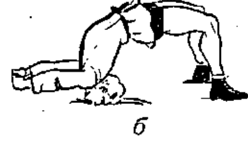
Литература: М. Ф. Иваницкий. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Т. I. ФиС, 1965.

Упражнения для развития гибкости выполняются с максимальной амплитудой.

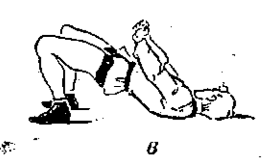
Примерные упражнения: 1. Ходьба на внутреннем, наружном крае стопы. 2. Повороты туловища под каждый шаг. 3. Выпады вперед с левой и правой ноги. 4. И. п. ноги вместе — наклоны вперед, доставая лбом колени. 5. И. п. ноги на ширине плеч, руки вниз — прогибание назад. 6. И. п. лежа на животе — прогибание в пояснице. 7. Маховые движения ногой, стоя у опоры. 8. И. п. стоя на коленях — доставание ягодицами ковра.



а



б



в

Рис. 28

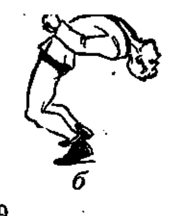
9. Круговое вращение тазом. 10. Круговое вращение туловищем. 11. И. п. стоя на коленях — прогибаясь, доставать ковер головой. 12. Мост: а) упор головой в ковер спереди — движение вперед, назад, в стороны; б) из положения лежа на спине встать на мост — движение вперед, назад, в стороны (рис. 28, *а*, *б*, *в*); в) стоя спиной к мягкой стенке, встать на мост, опираясь о стенку; г) из стойки встать на мост с помощью или без помощи партнера (рис. 29, *а*, *б*).

Кувырок назад способствует развитию вестибулярного аппарата. Выполняется так же, как и кувырок назад из приседа (см. урок 7). Из стойки, садясь и перекатываясь по спине, поставить руки ладонями в упор за головой. Переворачиваясь через голову, оттолкнуться руками. Прийти в положение приседа, руки на коленях.

Самостраховка при броске через голову (рис. 30). Вначале приступают к разучиванию обычного кувырка вперед, затем полукувырка (без касания тазом ковра).



а



б

Рис. 29

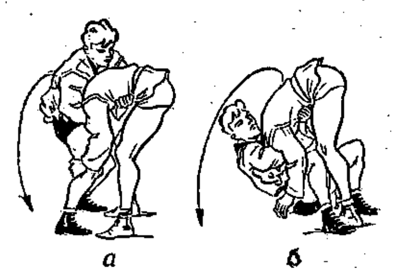


Рис. 30

Конечное положение после кувырка — мост на лопатках. Такое падение предотвращает от удара тазом о ковер, что весьма опасно при броске через голову.

Характерные ошибки: 1. Мост на голове. 2. Группировка с поджиманием ног, приводящая к удару тазом.

Бросок с захватом шеи и туловища сверху (рис. 31, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник в низкой стойке держит ноги прямыми и напирает.



а *б*

Рис. 31

Проведение приема. Захватить противника одной рукой за шею сверху, а другой — за туловище снизу (под живот). Повисая на шее противника, сесть к его ногам и перебросить через себя.

Характерные ошибки: 1. Атакующий садится далеко от ног противника, который может упереться го-

ловой в ковер. 2. Атакующий тащит партнера через себя, и он падает спиной на его голову.

Переворот с захватом руки и ноги изнутри (рис. 32, *а, б*). Благоприятные условия: противник в положении «скамеечка» (высоко поднимает таз), руки и ноги разведены в стороны не широко. Атакующий возле его бока.

Подготовка. Потянуть противника на себя.

Проведение приема. Одной рукой захватить плечо дальней руки противника, а другой рукой из-под

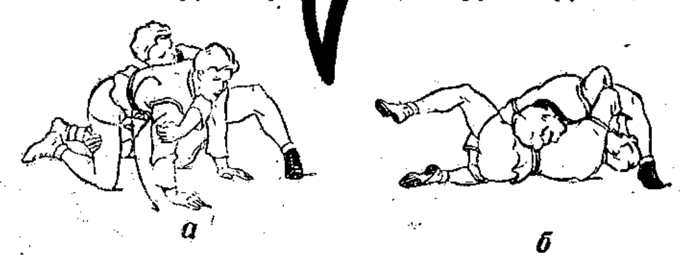


Рис. 32

его живота — дальнее бедро изнутри. Рывком рук к себе и толчком грудью в бок перевернуть противника на спину.

Защиты от переворота рычагом: 1. Поднять голову и прижать руку. 2. Лечь на живот, поджимая руку и поднимая голову. 3. Толкая атакующего боком и поворачиваясь к нему спиной, освободиться от захвата. 4. Столкнуть рукой руку атакующего, положенную на шею.

Соревнования на выполнение переворотов (абсолютное первенство группы). Участники соревнования строятся в одну шеренгу таким образом, чтобы справа находился партнер более тяжелого веса, а слева — более легкий. Соревнования начинают борцы легкого веса. В паре борец более тяжелый занимает положение нижнего (на четвереньках). Партнер должен стремиться перевернуть его. Борьба начинается по сигналу тренера. Через 30 сек. борцы меняются ролями. Победителем в схватке считается борец, перевернувший противника. Проигравший выбывает из соревнований. При ничейном результате оба борца выбывают из соревнования. Одержавший победу продолжает соревнование. К нему в партнеры выходит более

тяжелый борец. Победитель соревнований определяется по большему количеству побед.

Соревнования можно организовать таким образом, чтобы схватки проводились одновременно всеми участниками. После первого тура выбывают все проигравшие. Затем выбывают проигравшие после второго тура. При одновременном проведении схваток последний способ позволяет быстрее провести соревнования. Но при таком способе проведения соревнований затруднено судейство и требуется больше места.

УРОК 12

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения для развития ловкости и гибкости.

III. В борьбе лежа: изучение ухода от удержания сбоку вращаясь.

В борьбе стоя: изучение броска через голову; изучение защит от зацепов. Учебно-тренировочные схватки для совершенствования в удержании сбоку и уходов от него. Схватка на выполнение захвата одной рукой. Беседа на тему: «Начало и конец схватки». Вольные схватки — 4 мин.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития ловкости требуют от борца хорошей ориентировки в пространстве, развития вестибулярного аппарата. Кувырки способствуют развитию этого качества.

Примерные упражнения: 1. Кувырки вперед с места. 2. Кувырки вперед с разбега и прыжок с поворотом в воздухе на 180°. 3. Полет-кувырок с разбега через предметы. 4. Кувырки назад с прямых ног. 5. Кувырок назад с предмета выполняется так же, как и обычный кувырок назад. Можно делать кувырок с набивного мяча, чучела, мешка. При проведении кувырков обратить внимание: 1) на падение и перекат, который выполняется по согнутой спине; 2) на положение головы (согнута вперед).

Кувырки назад с предмета (чучела, стула и др.) выполняются с расчетом, чтобы занимающийся сел на ковер. Сначала ковра должны коснуться ладони рук, а затем ягодицы. После этого борец в темпе перекатывается по спине назад, как в обычном кувырке назад.

Упражнения для развития гибкости способствуют выполнению движений с большой амплитудой. Эти упраж-

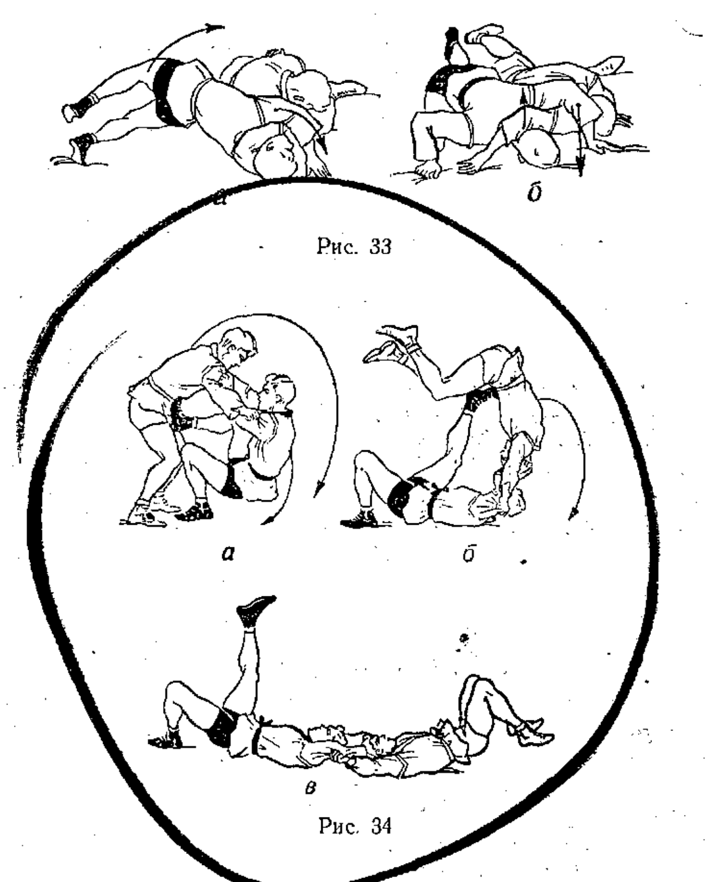


Рис. 33

Рис. 34

нения применяются после хорошей разминки (до пота) для повышения эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения: 1. Махи ногой вперед, назад, в стороны. 2. Наклоны вперед, доставая пальцами ковра (ноги не сгибать). 3. Выпады вперед с левой и правой ноги. 4. Из положения лежа на спине доставать

ногами ковер за головой (ноги не гнуть). 5. И. п. стоя на коленях — достать ягодицами ковер. 6. Пружинистые движения вниз в положении продольного шпагата. Руки упираются в ковер. 7. Пружинистые движения вниз в положении поперечного шпагата. Руки упираются в ковер.

Уход от удержания сбоку, вращаясь (рис. 33, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник, проводя удержание сбоку с захватом шеи, непрочно захватывает руку.

Проведение приема. Свободной рукой, отжимая голову противника, рывком на себя освободить из захвата руку и, выполняя вращение грудью в сторону противника, повернуться животом к ковру.

Бросок через голову (рис. 34, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: противник сильно толкает, сгибаясь. Дистанция средняя или ближняя. Захват осуществляется за руки, проймы, за руки и проймы.

Подготовка: 1. Толкая противника, вызвать сопротивление (осаживание). 2. Тяга назад с падением. 3. Рывок одной и толчок другой рукой (скручивание).

Проведение приема. Атакующий прыжком, подставляя одну ногу между ногами противника, одновременно садится к своей ноге, сгибая другую ногу перед собой так, чтобы атакуемый лег животом на подошву (носок). Когда противник ляжет на ногу, атакующий рывком рук и толчком ногой в живот выполняет бросок через себя.

Характерные ошибки: 1. Противник «зависает». Атакующему не хватает силы, чтобы перетянуть его через себя. 2. Атакующий упирается ногой в грудь или его нога соскальзывает с живота противника. 3. Атакующий ударяет ногой между ногами партнера.

Исправление ошибок: 1. Необходимо стремиться сесть между ногами противника возможно дальше. 2. Атакующий не сгибает толчковой ноги в первый момент броска, а стремится упереться ногой в противника еще до падения на спину. Необходимо уходить под партнера с согнутой ногой (поджатой к груди). Толчок выполнять только после того, как атакуемый навалится сверху на ногу и приблизит туловище к противнику.

Защиты от зацепов: 1. Отставить ногу. 2. Оттолкнуть атакующего. 3. Не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра. 4. Поднять зацепленную ногу вверх и перенести ее через ногу атакующего.

Учебно-тренировочные схватки для совершенствования в удержании сбоку и уходов от него. Один из борцов выполняет удержание сбоку, после чего его партнер начинает уходить. Через 30 сек. борцы меняются ролями. После окончания схватки тренер определяет, кто из занимающихся успешно выполнил задание. Затем производится смена партнеров. Успешно выполнившие задание идут в одну подгруппу, а не выполнившие задание — в другую и снова продолжают борьбу в своих подгруппах. Партнеров необходимо подбирать таким образом, чтобы спортсмен, не выполнивший задачу, следующую схватку боролся с более слабым, а выполнивший — с более сильным борцом.

Схватка на выполнение захвата одной рукой. Цель схватки — совершенствоваться в тактике. Тренер ставит борцам условие — захватить партнера одной рукой и вести схватку в таком положении. Борцы могут проводить любые броски. Через некоторое время тренер предлагает сменить захват (захватить противника другой рукой) и продолжать схватку. Для одного из борцов можно усложнить условия проведения схватки: противнику разрешается выполнять захват двумя руками.

Беседа на тему: «Начало и конец схватки». Перед началом схватки борцы должны встать на противоположных по диагонали углах ковра, обозначенных красной и зеленой полосками. По сигналу судьи борцы сходятся на середине ковра и обмениваются рукопожатием. Затем делают шаг назад и начинают схватку. По окончании схватки борцы остаются на ковре, каждый в том углу, который он занимал перед началом схватки. Для объявления результата судья на ковре вызывает спортсменов на середину, берет их за руки и поднимает руку победителя, после чего борцы обмениваются рукопожатием и уходят с ковра.

Литература: Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1970.

Вольные схватки (4 мин.). Для проведения вольных схваток тренер распределяет борцов на пары. Вызывает одну пару на ковер и предлагает начать борьбу по правилам, изученным ранее. Борцы могут проводить любые приемы, которые разрешаются правилами. Тренер выступает в роли судьи. Каждый проведенный прием оценивается в соответствии с требованиями правил соревнований.

При этом тренер может пояснить, почему так или иначе оценивается действие. Обращается внимание на правильное начало и окончание схватки. Таким образом борцы закрепляют свои знания правил соревнований на практике.

УРОК 13

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Нервная, кровеносная и дыхательная системы человека».

II. Упражнения с гирями. Кувырок вперед со стула. Самостраховка при падении вперед с опорой на предплечья.

III. В борьбе лежа: изучение приема — заваливание зашагиванием. Учебная схватка на выполнение заваливания зашагиванием.

В борьбе стоя: изучение броска через бедро с падением. Изучение защит от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка (5 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Нервная, кровеносная и дыхательная системы человека.

Нервная система — система органов, осуществляющая связь организма с внешней средой, играющая ведущую роль во взаимосвязи органов между собой и тем самым в регуляции и координации всех функций организма. Нервная система состоит из ткани, основным структурным и функциональным элементом которой являются нервные клетки и их отростки (невроны), обладающие высокой возбудимостью и способностью к быстрому проведению возбуждения. Нервная система разделяется на центральную и периферическую. У человека выделяют также вегетативную нервную систему, которую, в свою очередь, подразделяют на симпатическую и парасимпатическую.

Центральная нервная система (ЦНС) человека пред-

ставлена головным и спинным мозгом. В головном и спинном мозге расположены центры вегетативной нервной системы.

Периферическая нервная система представлена нервами, отходящими от головного и спинного мозга. В составе нервов имеются афферентные (проводящие импульсы от рецепторов в центральную нервную систему) и эфферентные (проводящие импульсы от центральной нервной системы ко всем органам и тканям) нервные волокна.

В основе деятельности нервной системы лежит рефлекс, т. е. реакция организма на раздражение рецепторов (воспринимающих концевые образования чувствительных нервов), осуществляемая с участием ЦНС. В организме имеются рецепторы, воспринимающие раздражения из внешней среды (экстерорецепторы) — органы зрения, слуха, обоняния и др. и из внутренних органов (интерорецепторы).

Осуществляемые при помощи нервной системы ответы организма на воздействие данного раздражителя бывают врожденными (безусловный рефлекс) и приобретенными в течение жизни (условный рефлекс). Вся деятельность нервной системы основана на двух процессах: возбуждения и торможения. Возбуждение проявляется в двух формах: распространяющееся возбуждение, или нервный импульс, и нераспространяющееся, местное, возбуждение. Нервные импульсы проводятся нервной системой с большой скоростью (до 120 м в 1 сек.). Нераспространяющееся, местное, возбуждение играет важную роль в деятельности ЦНС. Стойкие очаги возбуждения в ЦНС определяют в известной степени в каждый данный момент характер ответа организма на различные раздражения.

Кровеносная система — система сосудов и полостей, по которым происходит циркуляция крови в организме. Посредством кровеносной системы клетки и ткани организма человека снабжаются питательными веществами и кислородом и освобождаются от продуктов обмена веществ.

У человека имеется два круга кровообращения: большой (телесный) и малый (легочный). Сосуды большого круга кровообращения снабжают все органы и ткани тела. Сосуды малого круга проходят только через легкие, где кровь освобождается от углекислоты и снабжается кислородом. Движение крови обеспечивается работой че-

тырехкамерного сердца. Предсердия выполняют роль резервуара, принимающего кровь, которая поступает из вен, а желудочки играют роль насоса, перекачивающего кровь из венозной системы в артериальную. За минуту сердце в покое перекачивает 3—5 литров крови. При интенсивной мышечной работе эти показатели значительно увеличиваются.

Дыхательная система — система органов, обеспечивающих дыхание. Дыхание—совокупность процессов, в результате которых организм человека поглощает из воздуха кислород и выделяет углекислый газ. В основе дыхания лежат процессы окисления углеводов, жиров и белков, в результате которого освобождается энергия. обеспечивающая жизнедеятельность организма.

Легкие — специальные органы дыхания, в которых кислород из воздуха переходит в кровь, а углекислый газ из крови выделяется в воздух. Дыхание обеспечивается ритмическими изменениями объема грудной клетки (вдох и выдох), в результате чего происходит вентиляция легких воздухом.

Дыхание регулируется дыхательным центром, расположенным в продолговатом мозгу. Возбуждение дыхательного центра обусловливается нервными и гуморальными воздействиями, обеспечивающими деятельность дыхательной мускулатуры. Кровь благодаря особенностям своего состава способна переносить значительное количество кислорода и углекислоты. Она отдает тканям часть содержащегося в ней кислорода и обогащается переходящей в нее углекислотой.

Литература: М. Ф. Иваницкий. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Т. II. ФиС, 1965.

Упражнения с гирями способствуют развитию силы, так как связаны с преодолением силы тяжести.

Примерные упражнения: 1. Поднимание гири двумя руками на грудь. 2. Поднимание гири одной рукой на грудь. 3. Вырывание гири одной рукой. 4. Поднимание гири одной рукой к плечу, сгибая руку. 5. Выжимание гири двумя руками с груди. 6. Выжимание гири двумя руками из-за головы. 7. Наклоны туловища вперед с гирей за головой (ноги не сгибать). 8. Приседание с гирей сзади (туловище держать прямо). 9. Жонглирование гирей одной рукой (дужку вращать большим пальцем вверх).

от себя). 10. В положении лежа. Выжимание двух гирь от груди одновременно. 11. В положении лежа. Перекладывание гири из-за головы на бедра.

Кувырок вперед со стула способствует дальнейшему совершенствованию в умении падать, развитию ловкости и вестибулярного аппарата. Выполняется упражнение как обычный полет-кувырок вперед (см. урок 1), но без прыжка вверх. Приседая, оттолкнуться ногами вперед, поставив руки на ковер, и сделать кувырок вперед.



Рис. 35

Самостраховка при падении вперед с опорой на предплечья способствует приобретению безопасного приземления при падениях с опорой на руки. Изучать падение начинают из положения на коленях, затем из полуприседа и из стойки. Выполняется самостраховка так же, как и при падении с опорой на кисти, только ладони выносятся дальше вперед. Кисти рук касаются ковра, и только после этого происходит переход на предплечья. Занимающиеся должны наметить место касания ковра ладонями на 25—30 см дальше вперед, чем при выполнении самостраховки с опорой на кисти (см. урок 6 и рис. 7).

Заваливание зашагиванием (рис. 35). Заваливание — действие борца, с помощью которого он переводит противника из положения стоя на коленях в положение лежа на спине. Благоприятные условия: противник стоит на одном или обоих коленях.

Подготовка. Опереться на противника и сталкивать его назад.

Проведение приема. Резко потянуть противника на себя и шагнуть через него так, чтобы поставить ногу на ковер с другой стороны. При этом противник переворачивается на спину и оказывается между ногами атакующего. Если противник находится на одном колене, то шагать через него нужно со стороны ноги, стоящей на ступне.

Характерные ошибки: 1. Нет тяги руками вниз. 2. При зашагивании атакующий «влезает» на противника, в результате чего сам теряет опору и может быть поднят вверх. Необходимо ногу ставить возможно дальше от границ площади опоры атакуемого.

Учебная схватка на выполнение заваливания зашагиванием. Оба борца становятся на колени и начинают схватку, используя для этого все возможные приемы. Оба борца не имеют права вставать в стойку и переходить к борьбе лежа. Разрешается делать только броски (заваливания). Можно поставить условие: одному борцу вести схватку на коленях, другому — в стойке.

Бросок через бедро с падением (рис. 36, *а, б, в*). Благоприятные условия: противник в прямой стойке наклоняет голову.

Проведение приема. Одной рукой захватить противника за руку, другой — за шею. Повернуться к про-

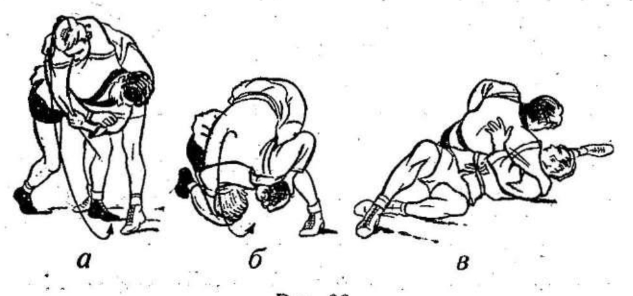


Рис. 36

тивнику так, чтобы туловище его находилось поперек спины атакующего. Падая и вращаясь вокруг продольной оси, увлекать противника за собой так, чтобы он выполнил своеобразный кувырок вперед, через проводящего. В завершение броска борцы приходят в положение удержания сбоку.

Защиты от броска через голову: 1. Выпрямиться; сгибая ноги, прогнуться. 2. Повернуться боком в сторону, чтобы атакующая нога соскользнула с живота. 3. Нагнуться и рукой отстранить атакующую ногу в сторону.

Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Тренер дает задание: одному борцу захватить партнера за руку и шею и провести бросок через бедро с падением, другому — не освобождаясь от захвата и не упираясь рукой в партнера, сопротивляться проведению броска. По сигналу тренера борцы меняются ролями. Затем тренер дает задание атакующему захватить за шею и другую руку и выполнять бросок в другую сторону.

Вольная схватка (5 мин.) проводится так же, как в уроке 12. Борцы выполняют разрешенные правилами приемы в стойке и борьбе лежа. Тренер внимательно наблюдает за действиями, оценивает и комментирует их.

УРОК 14

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений на воспитание быстроты реакции, на равновесие. Совершенствование в упражнении полет-кувырок. Самостраховка при падении на бок через шест, стоя к нему лицом.

III. В борьбе лежа: изучение удержания сбоку с захватом рук. Изучение удержания сбоку с захватом своего бедра. Учебные схватки на выполнение удержания сбоку.

В борьбе стоя: изучение броска — выведение из равновесия с захватом проймы (с падением и без падения). Схватка с изменением стойки. Беседа на тему: «Правила переноски пострадавшего».

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения на воспитание быстроты реакции выполняются с максимальной скоростью. Время выполнения движения должно быть наименьшим.

Примерные упражнения: 1. Ловля теннисного мяча в парах. 2. Ловля теннисного мяча, отскакивающего от стены (в разных направлениях). 3. Бег из положения низкого старта (по команде тренера). 4. Бег спиной (с поворотом). 5. Бег из положения лежа на животе. 6. Бег на четвереньках.

Упражнения на равновесие способствуют развитию устойчивости (способности сохранять равновесие в борьбе).

Примерные упражнения: 1. Ходьба по линии с поворотами. 2. Бег по линии с поворотами. 3. Стоя на опорной ноге, маховые движения другой ногой. 4. Круговые вращения головой из и. п. ноги вместе. 5. Прыжок с поворотом в воздухе на 180 и 360° после кувырка вперед. 6. Встать на носки и постоять с закрытыми глазами, ру-

ки вперед (10—20 сек.). 7. То же, стоя на носке одной ноги. 8. Кувырок вперед с выходом на одну ногу.

Полет-кувырок (см. урок 9) способствует развитию вестибулярного аппарата, ориентировки в воздухе, самостраховки.

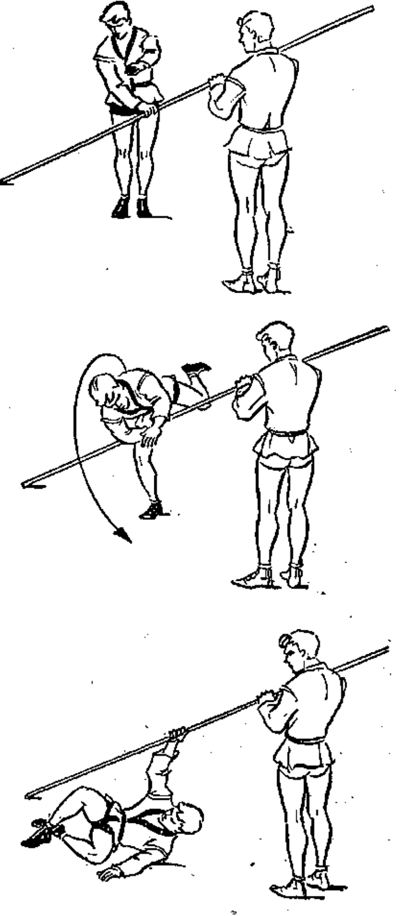


Рис. 37

Примерные упражнения: 1. Полет-кувырок через набивной мяч. 2. Полет-кувырок через лежащее чучело. 3. Полет-кувырок через партнера, стоящего на четвереньках. 4. Полет-кувырок через партнера, стоящего согнувшись.

Самостраховка при падении на бок через шест, стоя к нему лицом (рис. 37). Падение сверху вниз через шест кувырком вперед выполняется так же, как и в уроке 10, только после захвата шеста следует повернуться на 180° и встать к нему лицом. Падая вперед через шест, необходимо в воздухе развернуться и упасть на бок, хлопнув рукой по ковру. При проведении упражнения обращать внимание: 1. На правильный захват шеста — должен быть на уровне разноименного тазобедренного сустава. 2. Падение через шест выполнять прыжком так, чтобы не касаться его туловищем (перепрыгивать). 3. Перед приземлением подтянуться на шесте, смягчая падение. Шест не отпускать. 4. После выполнения хлопка рукой по ковру проверить правильность группировки. Ноги должны быть подтянуты к груди.

Удержание сбоку с захватом рук (рис. 38). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий находится сбоку.

Проведение приема. Садясь сбоку противника, атакующий захватывает его ближнюю руку под дальнее плечо, а другой рукой — изнутри плечо дальней руки, прижимаясь грудью к его груди. Разводить ноги следует таким образом, чтобы ближняя нога была выпрямлена и направлена вперед (по направлению головы), а другая нога согнута (колено направлено вперед, а голень назад, в сторону ног противника).

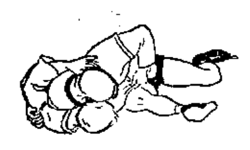


Рис. 38



Рис. 39

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием находится слишком высоко, его таз касается груди противника, который легко уходит, перетаскивая атакующего через себя. 2. Атакующий выносит обе ноги вперед — противник, садясь, может уйти. 3. Атакующий недостаточно выносит нижнюю ногу вперед — противник может уйти через мост. 4. Атакующий плохо держит руку (захват выше локтя) — противник может уйти, выполняя вращение грудью в сторону атакующего (выкручиваясь).

Выведение из равновесия с захватом проймы (рис. 39). Благоприятные условия: противник отставляет ноги, опираясь на атакующего, и напирает; при этом он держит ноги узко или очень широко.

Подготовка. 1. Захват рукава сверху и проймы под плечом. Толкнуть противника, чтобы вызвать его сопротивление. 2. Раскручивание.

Проведение приема. В момент постановки правой ноги противника на ковер сделать рывок за руку вниз-назад за себя, а за пройму — вверх и на себя, отклоняясь назад и поворачиваясь в направлении рывка. Прием можно выполнять без падения и с падением.

Схватка с изменением стойки. Одному из борцов дается задание защищаться и по сигналу тренера менять стойку. Такое положение позволяет атакующему приспосабливаться (менять тактику) к борьбе с противниками

в различных стойках и проводить приемы в разных направлениях. В каждой стойке борьба продолжается до 1 мин. Затем борцы меняются ролями. Стойки могут быть: правая, левая, высокая, низкая.

Беседа на тему: «Правила переноски пострадавших». При переноске пострадавших в первую очередь обращают внимание на повреждение. Если, например, повреждена голень, то пострадавшего переносят на носилках, на сцепленных руках; один за ноги, другой под плечи; на спине с захватом за ноги; на спине с захватом «мельница»; на руках; ползком. При других повреждениях пользуются переносом один за ноги, другой под плечи.

Для закрепления знаний занимающиеся выполняют все способы переноса пострадавшего.

УРОК 15

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений на гибкость (с партнером). Упражнения для развития гибкости позвоночника (мост). Кувырок назад с захватом скрещенных ног. Беседа на тему: «Понятие о технике борьбы самбо».

III. В борьбе лежа: изучение ухода от удержания сбоку, через мост, перетаскивая противника через себя. Самостраховка при падении через шест назад, на спину.

В борьбе стоя: изучение броска захватом ног. Схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка (6 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения на развитие гибкости с партнером очень эффективны, так как партнер, действуя в направлении движения, помогает увеличивать амплитуду движения.

Примерные упражнения: 1. Выпады вперед с партнером, лежащим на плечах. 2. Наклоны в сторону, стоя спиной друг к другу. Руками взяться под локти. 3. Прогибание в наклоне, стоя у гимнастической стенки с помощью партнера. 4. И. п. лежа на спине, ноги подня-

ты вверх — разведение ног в стороны. Партнер выполняет захват голеней и увеличивает амплитуду движения. 5. Наклоны вперед, стоя лицом друг к другу. Руки положить на плечи. 6. И. п. лежа спиной на чучеле — партнер давит сверху и увеличивает прогиб. 7. И. п. стоя спиной друг к другу, руки соединены вверху — наклоны вперед поочередно. 8. И. п. сидя руки в стороны — выполнение поворотов. Партнер стоит сзади, упираясь бедром в спину, и, захватив руки, увеличивает амплитуду поворота.

Упражнение для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц шеи (мост).

Примерные упражнения: 1. Наклонить голову в стойке вперед, назад, в стороны. 2. Упереться головой в ковер спереди. Движение вперед, назад, в стороны. 3. И. п. лежа на спине — встать на мост, движение вперед, назад, в стороны. 4. Двигаться на мосту с партнером, сидящим на бедрах. 5. И. п. стоя спиной к стене — встать на мост. 6. Встать на мост через партнера, стоящего на четвереньках. 7. Забегание на мосту.

Кувырок назад с захватом скрещенных ног. Из положения приседа, ноги скрещены, руками взяться за стопы снаружи — перейти в полуприсед; падая согнувшись назад на спину, потянуть себя за ноги и выполнить кувырок назад.

Беседа на тему: «Понятие о технике борьбы самбо». Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых борцами для достижения победы. Прием — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником. Защита — действие борца, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием. Стойка — положение, при котором борец стоит касаясь ковра только ступнями ног. Бросок — прием, выполняемый борцом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить его упасть спиной на ковер. Лежа — положение, при котором борец упирается в ковер чем-либо, кроме ступней ног. Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его упасть через подставленную ногу. Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы. Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь туловищем его груди. Болевой прием — прием, вынуждающий противни-

ка признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением в области сустава. Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника. Узел — болевой прием, выполняемый с помощью вращения в суставе согнутой руки или ноги.

Техника борьбы самбо подразделяется на группы приемов: борьба стоя, борьба лежа. К основным техническим действиям относятся приемы, защиты, контрприемы.



Рис. 40

Благодаря разносторонней технической подготовке борец может добиться высоких стабильных результатов. Поэтому он должен в совершенстве владеть всеми основными приемами различных классификационных групп, а также защитами и контрприемами от них. Должен уметь увязывать отдельные технические действия в комбинации. Освоение и совершенствование в технике осуществляется путем многократных повторений. Совершенствование немыслимо без исправления ошибок. Работу над

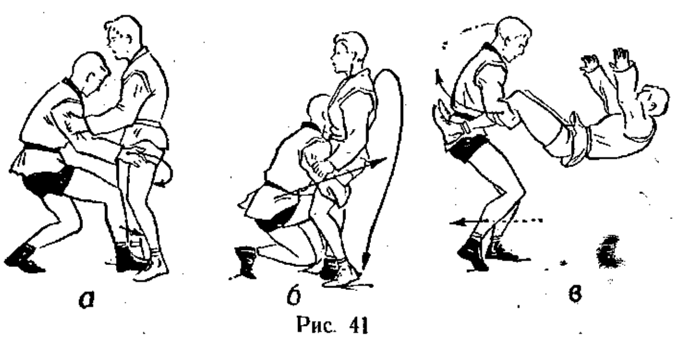


Рис. 41

устранением недостатков следует проводить, когда борец не устал.

Уход от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя (рис. 40). Благоприятные условия: атакующий, выполнив удержание сбоку, стремится, навалившись на атакуемого, не дать ему повернуться на бок грудью к его спине.

Проведение приема. Обхватив противника руками за туловище ближе к тазу, сделать обманное движение ухода, вращаясь (см. урок 12) в сторону противника. Развернувшись грудью к нему, лечь на бок, животом прижаться к его тазу, затем, вставая на мост, резко перетащить противника через себя на другую сторону.

Защиты: 1. Сползти или, забегая, не дать атакующему прижаться к тазу животом. 2. Опереться рукой за головой противника в направлении его усилия.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не захватил партнера за туловище. 2. Не разворачивается грудью к противнику, не прижимается животом к спине. 3. Не встает на мост.

Самостраховка при падении через шест назад на спину. Двое занимающихся держат шест за концы на уровне коленей. Выполняющий упражнение, падая назад, садится через шест на ковер, а затем, перекатываясь по спине, делает хлопок руками. Партнеры могут в последний момент перед падением слегка приподнять шест. Борец смягчит падение, цепляясь голенями за шест.

Бросок захватом ног (рис. 41, *а, б, в*). Благоприятные условия: прием удобно проводить, когда противник стоит в прямой фронтальной стойке, приблизив ноги к атакующему.

Проведение приема. Шагая вперед и наклоняясь, атакующий захватывает противника за ноги (бедра) и поднимает вверх, отрывая от ковра. Затем наклоняется и отставляет ногу назад, в результате чего противник падает спиной на ковер. В последний момент броска следует потянуть ноги партнера вверх, что смягчит его падение и поможет сохранить равновесие проводящему прием.

Характерные ошибки: 1. Недостаточно сгибаются ноги (в основном за счет наклона), в результате чего прием выполняется за счет сильного напряжения мышц-разгибателей спины (мышцы ног не участвуют в выполнении приема). Занимающийся жалуется, что у него не хватает силы хорошо выполнить прием. 2. Перед отрывом партнера от ковра проводящий прием разводит свои колени в стороны, в результате чего ноги партнера в момент падения оказываются между его ногами.

Исправление ошибок: 1. Прием выполняется только за счет приседания, а не наклона. Обратить внимание на правильное подшагивание. 2. При отрыве партнера от ковра следует соединить свои бедра.

Схватка с односторонним сопротивлением в стойке. Один из борцов проводит броски с захватом ног (одной или двух). Его партнер получает задание только защищаться, не сгибаясь и не упираясь в атакующего руками. Такое ведение схватки дает атакующему возможность уверенно провести прием, а атакуемому очень внимательно следить за действиями противника, т. е. угадывать прием, который тот хочет применить.

Вольная схватка (6 мин.). Тренер следит за схваткой, отмечает недостатки и исправляет их немедленно или после окончания схватки (см. урок 13).

УРОК 16

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения для развития силы с гирями. Изучение переворота в сторону.

III. Самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. Беседа на тему: «Основные понятия о защитах, контрприемах, комбинациях».

В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя с захватом руки между ногами. Учебно-тренировочная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска — задняя подножка с колена. Схватка с односторонним сопротивлением на подножки. Схватка на одной ноге. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения с гирями для развития силы могут выполняться с заданием «кто больше».

Примерные упражнения: 1. Толчок гири одной рукой от плеча. 2. Выжимание гири от плеча одной рукой в положении сидя. 3. Приседание с гирей у плеча. 4. Приседание с гирей на одной ноге. 5. Наклоны туловища в сторону с гирей за головой. 6. Вырывание гири двумя руками с пола. 7. Ложиться и вставать с гирей, поднятой на вытянутой вверх руке. 8. Вращение гири двумя руками вокруг себя. 9. Поднимание гирь, сгибая руки к плечам. 10. Поочередное выжимание гирь, лежа на спине.

11. Выпады с гирями у плеч. 12. Жонглирование: а) бросок и ловля гири за дужку одной, двумя руками; б) бросок и ловля гири с вращением дужки от себя одной и двумя руками; в) бросок и ловля гири с вращением дужками от себя в парах.

Переворот в сторону («колесо») способствует развитию вестибулярного аппарата и приучает борца правильно располагать руки при падении на ковер и упоре в него.

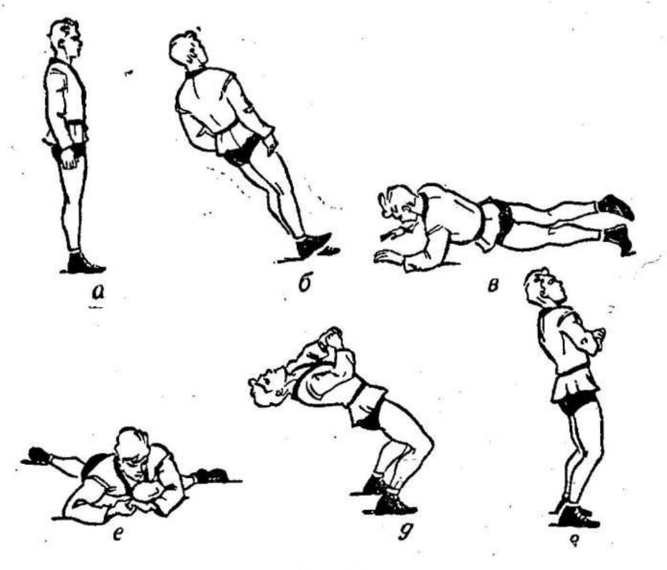


Рис. 42

Примерные упражнения: 1. Толчком одной и махом другой ноги стать в стойку на кистях у стены. 2. Толчком одной и махом другой ноги встать в стойку на кистях у стены. Партнер держит за ноги. 3. С двух-трех шагов толчком одной и махом другой ноги повернуться боком по направлению движения и встать в стойку на кистях; не задерживаясь в стойке, опуститься вперед на ноги. 4. Сделать переворот в сторону.

Характерные ошибки: 1. Одновременная постановка рук. 2. Сгибание туловища.

Самостраховка при падении назад с опорой на предплечья (рис. 42, *а*, *б*, *в*, *г*, *д*, *е*). Занимающиеся выполня-

ют самостраховку сначала из положения полного приседа. Падая назад с поворотом на 180°, опереться на предплечья и перейти в упор лежа на предплечьях. После освоения падения из приседа овладевают падением из полуприседа и из стойки.

Беседа на тему: «Основные понятия о защитах, контрприемах, комбинациях». Защиты — действия борца, препятствующие выполнению противником приемов нападения. Защиты бывают активными, когда борец передвижением создает условия, препятствующие выполнению приема, и пассивными, когда борец противопоставляет усилиям противника равные и противоположно направленные усилия, мешая ему провести атаку.

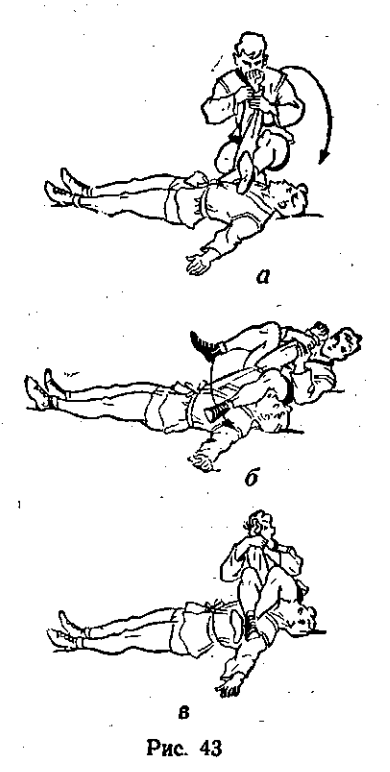


Рис. 43

Контрприемы — приемы, выполняемые в ответ на приемы противника. Проведение контрприемов требует от борца быстрой оценки ситуации, принятия правильного решения и очень точной согласованности своих действий с действиями атакующего.

Комбинации — сочетание нескольких последовательно проводимых технических действий для достижения определенного результата. Различают комбинации захватов, нападений и защит. Комбинация нападения может быть построена по двум принципам: 1) одностороннего направления усилий при активной защите противника; 2) противоположного направления усилий при пассивной защите.

Литература: Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. ФиС, 1968, стр. 47—53.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами (рис. 43, *а, б, в*). Благоприятные условия: противник лежит на спине или на боку; атакующий стоит сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку противника.

Проведение приема. Потянуть захваченную руку противника вверх на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перенести ногу через его шею, затем, наклоняясь в сторону головы противника, перенести через туловище другую ногу и сцепить их. При этом руки противника должны быть прочно зажаты между ногами, а локоть захваченной руки — упираться в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямлять руку противника до сигнала.

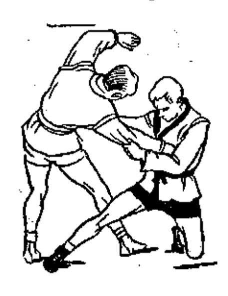


Рис. 44

Защиты: 1. Сцепить руки. 2. Захватить ногу. 3. Перейти через атакующего (забеганием) и уйти в стойку. 4. Освободить локоть от захвата рывком вниз к ковру, поворачиваясь грудью к атакующему. 5. Вынести голову на ногу атакующего.

Характерные ошибки: 1. Атакующий плохо зажимает руку атакуемого бедрами. 2. Атакующий садится далеко от атакуемого так, что его локоть упирается в промежность или немного выше. 3. Садясь, атакующий не тянет руку противника вверх.

Учебно-тренировочная схватка на выполнение болевого приема — рычаг локтя между ногами. Один из борцов дает захватить руку на рычаг локтя между ногами. По команде тренера один начинает проводить прием, другой сопротивляться, пытаясь уйти через мост или вращаясь. Сначала схватку проводят с захватом одной руки, затем другой. Можно усложнить выполнение болевого приема. В этом случае один из борцов получает задание из положения удержания верхом проводить болевой прием; другой, не переворачиваясь на живот, защищаться, не давая захватить руку между ногами.

Задняя подножка с колена (рис. 44). Проведение приема. Вначале прием выполняется так же, как задняя подножка, изученная в уроке 1. Для увеличения силы, вкладываемой в проведение приема, атакующий начи-

нает прием падая вперед и одновременно подставляя ногу сзади ног противника. Своим весом он увлекает противника за собой. Когда атакуемый начнет падать, необходимо встать на колено дальней от него ноги.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не переносит на противника силу тяжести своего тела, а становится на колено, когда тот еще не потерял равновесие. 2. Атакующий не ставит ногу сзади ног противника, а старается подбросить его ноги своей ногой, тем самым уходя от него в сторону.

Схватка с односторонним сопротивлением—подножки. Одному из борцов дается задание находиться в положении, удобном для проведения задней подножки. Сопротивляться следует только после постановки атакующим ноги сзади его ног (от захвата не освобождаться). По указанию тренера атакующий меняет захват для проведения приема в другую сторону, а атакуемый меняет стойку. Затем по команде тренера борцы меняются ролями.

Схватка на одной ноге проводится для развития умения сохранять равновесие на одной ноге и атаковать другой ногой. Борцы получают задание вести схватку не касаясь ковра одной из ног. Атаковать этой ногой разрешается; через 1—2 мин. по команде тренера борцы меняют положение ног.

УРОК 17

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Прыжковые упражнения. Самостраховка при падении через шест с разбега вперед на бок.

III. В борьбе лежа: изучение ухода от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечья в живот. Учебные схватки на выполнение удержания поперек и уход с захватом шеи и упором предплечья в живот. Беседа на тему: «Понятие об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо».

В борьбе стоя: изучение броска — боковая подсечка при отступлении противника. Учебные схватки на выполнение боковых подсечек. Вольные схватки с переменой партнеров.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

Прыжковые упражнения служат хорошим средством для развития силы.

Примерные упражнения: 1. Прыжки с места на одной ноге: а) прыжок в длину; б) прыжок в высоту; в) прыжок с поворотом на 180°; г) прыжок через захваченную ногу. 2. Прыжки в движении на одной ноге: а) прыжки на одной ноге; б) прыжки на носке одной ноги; в) прыжки на одной ноге в полуприседе; г) прыжки

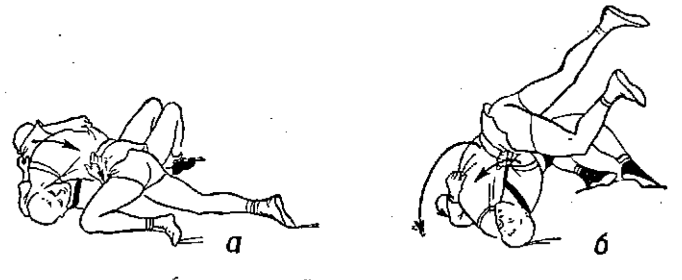


Рис. 45

на одной ноге, другую держать за голень; д) прыжки на одной ноге через предметы.

Самостраховка при падении через шест с разбега вперед на бок разучивается при соблюдении тех же требований, что и самостраховка при падении на бок через шест с места (см. урок 14). Вначале занимающийся должен определить точку хвата на шесте, затем повторить падение из урока 14, после этого выполнить падение с одного-двух шагов и, наконец, с разбега.

Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот (рис. 45, *а*, *б*). Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание поперек, при этом: а) высоко поднимает голову, б) дожимает на спину толкая.

Подготовка. Повернуться грудью к ногам атакующего. Заставить его выполнить усилие, направленное на дожимание на лопатки.

Проведение приема. Положить плечо на шею противника сверху. Подвести под живот предплечье другой руки. Прижимая голову противника к ковру и толкая предплечьем в живот, перевернуть его через себя.

Характерные ошибки: 1. Атакующий пытается перевернуть противника усилием одних рук. 2. Атакующий недостаточно подводит предплечье под живот.

Учебная схватка на выполнение удержания поперек и уход с захватом шеи и упором предплечьем в живот. Один из борцов берет другого на удержание поперек, другой старается уйти из него захватом шеи и упором предплечьем в живот. Через 30 сек. они меняются ролями. Затем снова меняются ролями и выполняют удержание с другой стороны.

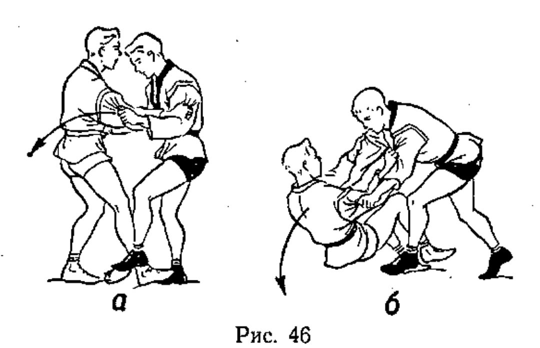


Рис. 46

Беседа на тему: «Понятие об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо». В борьбе стоя известно пять дистанций: 1) вне захвата — борцы не касаются друг друга; 2) дальняя — борцы захватывают друг друга за рукава; 3) средняя — борцы захватывают друг друга за одежду на груди или за пояс спереди; 4) ближняя — борцы захватывают друг друга за одежду или за пояс на спине; 5) вплотную — борцы соприкасаются туловищами.

В борьбе лежа существует ряд определенных положений, когда атакуемый лежит на спине, на животе, стоит на четвереньках. Атакующий по отношению к нему может располагаться: со стороны бока (левого, правого), со стороны головы, со стороны ног, верхом на противнике. Находясь сбоку, атакующий может оказаться в положении грудью к груди, к спине противника, боком к его боку. Сидя верхом на противнике, занимать положение головой к его голове или головой к его ногам. Аналогичные положения существуют и в том случае, если атакующий находится под противником.

Из приведенных положений проводятся: перевороты, удержания и болевые приемы.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо, ФиС, 1967.

Боковая подсечка при отступлении противника (рис. 46, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник отступает.

Подготовка. Толкать противника вниз от себя.

Проведение приема. Когда противник переносит ногу назад для постановки на ковер, ударом подошвы разноименной ноги в голень снаружи-сбоку на себя и в сторону (внутрь), а также рывком рук вперед-вниз выполнить бросок.

Учебные схватки на выполнение боковых подсечек. Один из борцов получает задание отступать, а другой выполнить боковую подсечку. Атакуемый должен действовать несколько медленнее, чем обычно, не пытаться освободиться от захвата. Атакующий может атаковать любой ногой. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Вольные схватки с переменой партнеров. Борцы подбирают для себя более легких и более тяжелых по весу партнеров. После начала схватки, через 2—3 мин., по сигналу тренера борцы меняют партнеров. Тот, кто проводил схватку с тяжелым партнером, должен взять себе в напарники борца более легкого веса, и наоборот.

УРОК 18

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Оборудование зала и инвентарь. Ковер, его размеры, эксплуатация и сохранение».

II. Упражнения на гимнастических снарядах. Совершенствование приемов самостраховки при падении на спину из стойки, через партнера, стоящего на четвереньках.

В борьбе стоя: изучение броска — передняя подножка с колена.

В борьбе лежа: изучение приема — уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища. Соревнование на выполнение приемов удержания (пулька).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Оборудование зала и инвентарь. Ковер, его размеры, изготовление, эксплуатация и сохранение». Занятия по борьбе самбо можно проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период).

Постоянные места для занятий оборудуются в помещении, в котором можно уложить стандартный борцовский ковер размером 6×6 м или 8×8 м. Лучше всего отвести для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволяет значительно продуктивнее проводить занятия с бо́льшим количеством занимающихся. Для предохранения от порчи борцовские маты, из которых собирают борцовский ковер, укладывают на деревянную решетку.

Для безопасности занимающихся вокруг ковра расстилают предохранительные мягкие дорожки (или гимнастические маты) шириной не менее метра и толщиной 5—10 см. Весь ковер покрывают стеганым покрывалом или войлоком, а сверху чистой плотной, но мягкой покрышкой, не имеющей грубых швов. Покрышку туго натягивают и закрепляют по краям ковра. Ковер должен быть жестким и ровным. Ступни борца-самбиста, стоящего на ковре, не должны вязнуть.

Если есть помещение, но нет борцовского ковра, то занятия можно проводить и на гимнастических матах. Площадку для борьбы, сложенную из гимнастических матов, покрывают войлоком или стеганым покрывалом, а сверху — так же как и борцовский ковер, затягивают мягкой покрышкой. Чтобы во время занятий гимнастические маты не разъезжались, площадку для борьбы заключают в рамку из брусков толщиной 5 см.

Если нет борцовского ковра или гимнастических матов, место для занятий борьбой оборудуют следующим образом. Из досок (40 мм) необходимо изготовить раму (ящик) размером 6×6 м, 8×8 м (а если позволяет помещение, то и бо́льших размеров), высотой 15 см. Борта рамы обивают войлоком или разрезанным вдоль резиновым (списанным) шлангом. Под раму на пол для предохранения его от порчи расстилают брезент или плащ-палатки. На брезент слоем до 10 см укладывают еловые ветки или крупную стружку и покрывают мешковиной или рогожей. Затем раму до краев заполняют хорошо

утрамбованными опилками. Выровненная и утрамбованная поверхность должна быть в центре на 2—3 см выше краев рамы. Раму затягивают брезентом, который, в свою очередь, накрывают войлоком и покрышкой. Вокруг ковра укладывают предохранительные дорожки.

Место для занятий борьбой можно оборудовать используя только войлок. Войлок укладывают в 3—4 слоя, в зависимости от толщины, и накрывают покрышкой.

Летом. На выровненной площадке выкапывают яму глубиной 50 см, равную по площади борцовскому ковру (6×6 м или 8×8 м). Изнутри стенки ямы укрепляют досками вровень с поверхностью земли. Ребра досок обиваются войлоком и резиновым шлангом. Для дренажа в яму наполовину укладывают щебень или битый кирпич. Затем на 12—15 см засыпают крупной стружкой и поверх нее опилками. Утрамбованные опилки закрывают брезентом или плащ-палатками и покрышкой. Брезент и покрышка должны быть хорошо натянуты и закреплены за борта ямы или за вбитые на расстоянии 1,5 м колышки. Летнюю площадку для борьбы лучше всего оборудовать в тени. Вокруг площадки хорошо сделать несколько рядов простейших скамеек и по возможности соорудить легкий навес, предохраняющий от солнца и дождя.

В зале для занятий самбо желательно иметь гимнастические стенки (4—5 секций), канат для лазания (1—2), помост и штангу, гири (16—32 кг), набивные мячи, шесты (2—3) длиной 3 м и диаметром 5 см. Все дополнительное оборудование размещают таким образом, чтобы оно было удалено от ковра не менее чем на 2—3 м и позволяло легко убирать помещение.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 69—71.

Упражнения на гимнастических снарядах способствуют дальнейшему развитию гибкости. Упражнения выполняются на кольцах, канате, гимнастической стенке.

Примерные упражнения: 1. Вис на канате с выключением рук в плечевых суставах, ноги на полу на расстоянии до метра от точки касания концом каната пола. 2. Держась за канат — махи ногой вперед, назад, в стороны. 3. Держась за канат, ноги сзади — прогибание в пояснице. 4. В висе на кольцах — круговые вращения ногами и тазом. 5. И. п. вис на кольцах — выкрут в плечевых суставах, пронося ноги между руками. 6. И. п. вис

на кольцах — сделать вис прогнувшись. 7. И. п. вис на кольцах — сделать вис согнувшись. 8. И. п. стоя лицом к стене, наклониться, руками взяться за гимнастическую стенку — пружинистые наклоны вперед, ноги не сгибать. 9. Поставить прямую ногу на гимнастическую стенку как можно выше — наклоны вперед, доставая лбом колена. 10. И. п. в приседе или сидя спиной к стенке — захватить

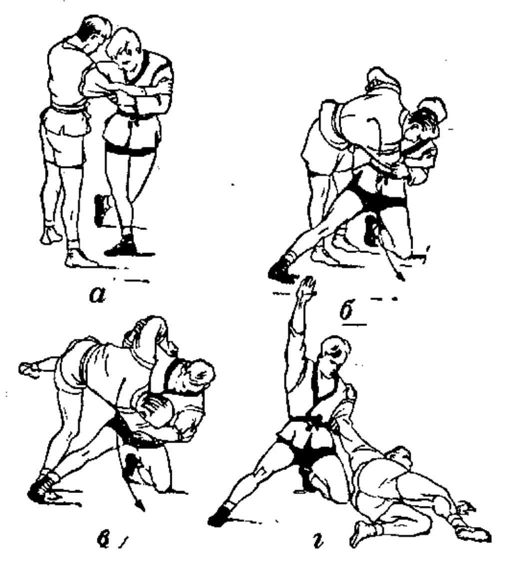


Рис. 47

перекладину вверху над головой — прогибаясь, встать в стойку, не отпуская перекладины и не сгибая рук.

Совершенствование приемов самостраховки при падении на спину из стойки через партнера, стоящего на четвереньках (см. уроки 5 и 8).

Передняя подножка с колена (рис. 47, *а*, *б*, *в*, *г*). Благоприятные условия: оба борца в правой стойке, противник напирает.

Проведение приема. С поворотом туловища налево кругом опуститься на левое колено против левой ступни противника, а правую ногу поставить на ковер так, чтобы правая голень упиралась в правую голень противника. Продолжая поворачиваться налево, потянуть противника на себя и рывком за руку и туловище бросить его перед собой.

Уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища (рис. 48, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник выполняет удержание поперек с захватом дальнего плеча.

Подготовка. Развернуться грудью к ногам борца, выполняющего удержание, так, чтобы между ковром и туловищем противника образовалось свободное пространство, куда можно будет пронести руку и голову.

Проведение приема. Освобождая руку и голову из-под туловища и разворачиваясь грудью в сторону захваченной руки (дальней для противника), лечь на живот.

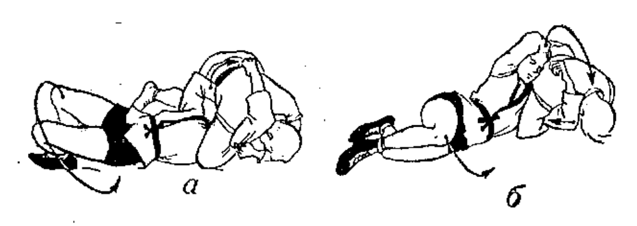


Рис. 48

Защиты: 1. Фиксировать ногой ближнюю руку. 2. Захватить освобождающуюся руку изнутри одноименной рукой.

Соревнование на выполнение приемов удержания (пулька). Занимающиеся строятся по весу: на одном фланге борцы легкого веса, а на другом — тяжелого. Каждый борец с одной стороны имеет партнера более легкого веса, с другой — более тяжелого. Бороться начинают борцы тяжелого веса.

Один из партнеров ложится на спину, второй по сигналу тренера стремится выполнить удержание. Через 1 мин. борцы меняются ролями. Тот, кому не удалось выполнить приема, продолжает соревнование во втором круге. Если ему не удался прием во втором круге, он продолжает бороться в третьем круге (победители выбывают из соревнования). После выявления слабейших проводятся соревнования на выявление сильнейшего. Начинают борьбу спортсмены самого легкого веса. Схватка длится по 0,5—1 мин., побежденный выбывает из соревнований, а победитель продолжает бороться без отдыха со следующим, более тяжелым противником.

В случае ничьей из соревнований выбывают оба борца. Победитель соревнований определяется по количеству побед.

Соревнования можно проводить и в два круга. Во втором круге борются все борцы, но начинают борьбу спортсмены более тяжелого веса.

УРОК 19

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Форма самбиста. Ее изготовление и уход за ней».

II. Упражнения для развития силы на гимнастических снарядах. Изучение переворота вперед. Самостраховка при падениях на спину с прыжка.

III. В борьбе лежа: изучение приемов — удержания со стороны головы. Учебная схватка на выполнение удержания со стороны головы.

В борьбе стоя: изучение броска — передняя подсечка с захватом рук. Учебная схватка на выполнение передних подсечек. Схватка в низкой стойке (5 мин). Вольная схватка (6 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Форма самбиста. Ее изготовление и уход за ней».

Куртка для борьбы самбо изготовляется из хлопчатобумажной ткани — палаточной или башмачной. Цвет ткани — белый. Куртка имеет вид однобортного пиджака без лацканов. Воротник имеет форму шали, доходящей до низа бортов. Рукав куртки, цельнокроеный на спине и вшивной на полах, доходит до кисти руки, ширина внизу не менее 18 см. По проймам проходят манжеты, которые выпущены сверху над рукавами на 4 см, а внизу на 1 см. К бортам прикреплен матерчатый пояс шириной 5 см и длиной 2 м 90 см. На полах по линии талии на расстоянии 20 см от края борта делаются по два отверстия для продевания пояса. Спереди пояс завязывается бантом.

В комплект куртки входят два пояса красного и зеле-

ного цвета. Размер куртки определяется половиной окружности груди и ростом:

№ 2	для	роста	161 см	размеры	44, 46, 48;
№ 3	»	»	167 см	»	45, 47, 50;
№ 4	»	»	173 см	»	48, 50, 51;
№ 5	»	»	179 см	»	48, 50, 54;
№ 6	»	»	185 см	»	50, 52, 54, 56.

Полы куртки должны быть ниже пояса не менее чем на 20 см. На левой половине груди куртки пришивается эмблема спортивной организации (ДСО, город и т. д.).

Ботинки изготовляются из мягкой кожи и представляют собой обувь типа обыкновенных борцовских ботинок, но с мягкой подошвой, без рантов и выступающих жестких частей. Все швы заделаны внутрь. Щиколотки и область стопы у большого пальца защищены небольшими круглыми войлочными прокладками, закрытыми сверху кожей.

Трусы для самбистов делаются из плотного шерстяного или полушерстяного трикотажа. Сверху они доходят до линии пояса, снизу прикрывают верхнюю треть бедра. В виде украшения допускаются поясок и лампасы из того же материала, но другого цвета.

Литература: Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1970.

Упражнения для развития силы на гимнастических снарядах способствуют преодолению силы тяжести тела. Упражнения в основном развивают мышцы рук.

Примерные упражнения: 1. Лазание по канату. 2. Лазание по канату с помощью рук. 3. Лазание по канату, держа ноги под углом 90°. 4. Подтягивание на кольцах. 5. Из виса на кольцах подъем силой в упор. 6. Угол в упоре. 7. Подтягивание на кольцах, держа ноги под углом 90°. 8. Лазание по гимнастической стенке. 9. Лазание по гимнастической стенке с помощью рук. 10. Лазание по гимнастической стенке прыжками. 11. Из виса спиной к гимнастической стенке доставание ногами реек за головой. 12. Спрыгивание с гимнастической стенки.

Переворот вперед разучивают в следующей последовательности. После достаточной разминки мышц шеи и спины, рук выполняют: 1. Кувырок вперед с прямыми но-

гами. 2. С 2—3 шагов поперек возвышения, состоящего из 3—4 матов, переворот с опорой головой и руками и толчком одной ноги. 3. Стойка на кистях (у стенки). 4. Переворот вперед с опорой на руки.

Характерные ошибки: 1. Толчок с двух ног. 2. Голову берут на грудь. 3. Несвоевременное выпрямление ног.

Самостраховка при падении на спину с прыжка. Принять положение приседа, прижав подбородок к груди, руки вперед ладонями вниз. Слегка подпрыгнув, падать

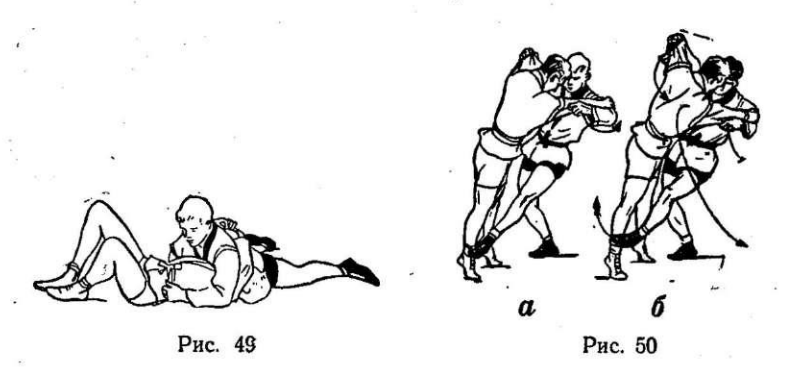


Рис. 49 Рис. 50

на лопатки, упираясь ладонями, смягчить удар. Первыми должны коснуться ковра руки, затем — лопатки. Выполнить перекат с лопаток на таз.

Удержание со стороны головы (рис. 49). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его головы на коленях.

Проведение приема. Прижимаясь грудью к груди противника и разведя широко в стороны ноги, атакующий захватывает пояс атакуемого.

Защиты: 1. Отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди. 2. Отжать голову руками (рукой). 3. Повернуться на живот.

Учебная схватка на выполнение удержания со стороны головы. Сразу же после захвата один из борцов пытается удержать, а другой уйти от удержания. Через некоторое время борцы меняются ролями.

Передняя подсечка с захватом рук (рис. 50, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник в средней стойке, ноги слегка согнуты в коленях (мышцы ног напряжены).

Подготовка: 1. Выполнить рывок в сторону ноги, противоположной атакуемой, чтобы вызвать сопротивление в противоположном направлении. 2. Толкнуть противника, чтобы вызвать сопротивление. 3. Сбить противника на носки.

Проведение приема. Атакующий, сделав шаг в сторону неатакуемой ноги на уровне ног противника, тянет его на себя в сторону и вверх. Одновременно подошвой разноименной ноги атакующий придерживает ногу противника, не давая выставить ее вперед. Ее следует подбить перед самой постановкой на ковер.

Характерные ошибки: 1. При проведении приема противник, сгибая ногу, ударяет атакующего коленом в голень подбивающей ноги. 2. При выполнении приема противник до подбива переносит вес тела на подбиваемую ногу. 3. При выполнении приема противник сгибает ногу и свободно переносит ее через атакующую ногу, иногда ударяя коленом во внутреннюю часть голени. Подсечка не получается.

Учебная схватка на выполнение передних подсечек. Борцы находятся в стойке, ноги слегка согнуты в коленях; захват за рукава. По сигналу тренера один борец начинает делать подсечку, другой — сопротивляться, не атакуя и медленно передвигаясь.

Схватка в низкой стойке (5 мин.) Одному из борцов дается задание бороться только в низкой стойке. Такая схватка позволяет приобрести навыки борьбы в низкой стойке. Оба борца имеют право нападать. Через 5 мин. борцы меняются ролями.

Вольная схватка (6 мин.) Тренер следит за борющимися и, замечая недостатки, останавливает схватку. Индивидуально или со всей группой уточняет моменты, касающиеся техники или тактики. Все действия борцов оцениваются в соответствии с правилами соревнований.

УРОК 20

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Борцовское чучело. Его устройство».

II. Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину). Учебные схватки на выполнение болевых приемов, проводимые снизу.

В борьбе стоя: изучение броска зацепом изнутри — заведением. Учебные схватки на выполнение бросков с зацепами. Вольная схватка (8 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Борцовское чучело. Его устройство». Чучело делается из плотного брезента, сшитого по форме человека для классической борьбы без ног и для борьбы самбо с ногами. Внутри чучела имеется мешочек с песком.

Сначала изготавливается мешок — «туловище». Его набивают волосом, очесом, морской травой, опилками и т. п. Хорошо мешок внутри обложить войлоком и уже потом производить набивку. Затем внутрь вкладывают мешочек с песком. Когда туловище будет готово, пришивают к верхней его части «голову» и две «руки». Внутри вдоль «рук» и «головы» протягивают прочные веревки, которые укрепляют чучело. Чучела могут быть различных размеров и весов. Например, при длине 130 см — до 15 кг; при длине 140 см — до 15—20 кг; при длине 150 см — до 20—25 кг; при длине 160 см — 25—30 кг; при длине 170 см — до 30—35 кг.

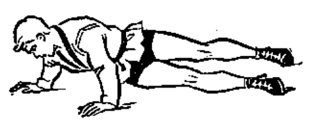


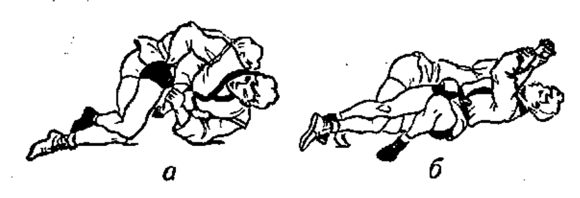
Рис. 51

Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа способствуют развитию координации движений.

Примерные упражнения: 1. Бег на коленях. 2. Бег со скрещиванием ног. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на четвереньках в сторону. 5. Бег на четвереньках назад. 6. Перекаты в сторону. 7. Кувырки вперед. 8. Кувырки назад. 9. Выседы. Переход из выседа на правом бедре в высед на левом. Установка — «кто больше сделает выседов за 10 сек.». 10. Забегания. 11. Забегания на мосту. 12. Ползание по-пластунски. 13. Ползание на спине. 14. И. п. лежа на спине — поворот ногами к партнеру, забегающему вокруг (дается как игра «кто забежит со стороны головы лежащего на спине партнера»).

Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки (рис. 51) выполняется после повторения самостраховки и упражнений при падении вперед (см. уроки 5, 9). Вначале занимающийся падает на бок, располагая руки вдоль туловища. Поворот грудью к ковру следует начинать, когда тело будет находиться под углом 60° к ковру. Затем борец падает на бок, отклоняясь в другую сторону и выполняя перекат по бедру и боку с опорой руками (без поворота грудью к ковру).

Рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину) (рис. 52, *а*, *б*). Благоприятные



а *б*

Рис. 52

условия: атакующий стоит на коленях в партере, а противник сверху выполняет захват руки и туловища.

Проведение приема. Атакующий прижимает руку противника, держащую туловище, двумя руками к своему животу, ложится на спину и вращается грудью в сторону захваченной руки. При вращении он прижимает плечом одноименную руку, отжимает предплечье противника разноименной рукой и выполняет болевой прием. Рекомендуется при проведении приема обвить снаружи одноименную ногу противника.

Характерные ошибки: 1. Атакующий ложится на спину не выходя из-под противника. 2. Атакующий, ложась на спину, не переносит вес тела на плечо противника.

Учебные схватки на выполнение болевых приемов, проводимых снизу. Один из борцов получает задание: находясь на четвереньках в положении нижнего, выполнять болевые приемы. Его противник сначала должен только обозначать захват за туловище и руку. После успешного проведения болевого приема нижним оба борца возвращаются в исходное положение. Верхний может пытаться

делать перевороты с захватом руки и туловища, а нижний — выполнять прежнюю задачу. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Зацеп изнутри заведением (рис. 53, *а, б, в*). Благоприятные условия: дистанция средняя или ближняя, захват за рукава и одежду спереди или сзади.

Подготовка. Заведение (действие, в результате которого противник делает шаг за атакующего).

Проведение приема. В момент заведения, не давая противнику встать ногой на ковер, подбить ее, за-

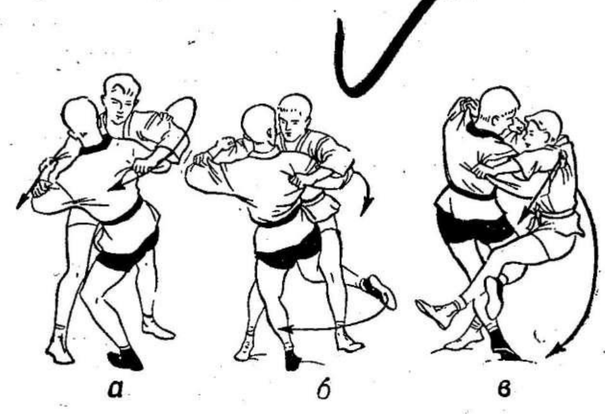


Рис. 53

цепляя голенью изнутри. Одновременно сделать рывок руками, переводя вес тела противника на зацепленную ногу.

Учебные схватки на выполнение бросков зацепом. Одному из борцов дается задание стоять широко расставив ноги и, наклоняясь, тянуть назад. Захват осуществляется за руки и одежду на передней стороне туловища (пройму, отворот, ворот, пояс, под плечом). В это время второй борец пытается провести зацеп изнутри. Атакуемому не разрешается проводить контрприемы. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Вольная схватка (8 мин.). В схватке борцы могут проводить приемы по своему усмотрению. Тренер выполняет роль «судьи» на ковре и следит за ходом схватки. Каждый проведенный прием оценивается в соответствии с правилами соревнований.

УРОК 21

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Строение и функции пищеварительной системы, органы выделения».

II. Упражнения для развития гибкости. Самостраховка при падении на бок через партнера.

III. В борьбе лежа: изучение удержания верхом с захватом рук. Учебные схватки на выполнение удержания верхом.

В борьбе стоя: изучение броска через голову с упором голенью в живот. Учебные схватки на выполнение бросков через голову. Вольные схватки уставшего с отдохнувшим.

IV. Упражнения на расслабление. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Строение и функции пищеварительной системы, органы выделения». В пищеварительном аппарате пища подвергается механической и химической переработке, после чего в переваренном виде поступает в кровь и лимфу. Вместе с током крови питательные вещества доставляются ко всем участкам организма. Пищеварительный аппарат представляет собой длинную трубку, ширина которой в различных участках неодинакова. Отдельными частями этого аппарата являются ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкие и толстые кишки.

К органам выделения относится в основном моче-половой аппарат. К мочевым органам принадлежат почки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. Основным органом мочевой системы является парный орган — почка, которая выделяет мочу, содержащую продукты обмена веществ. Все остальные органы мочевого аппарата служат для накопления или выделения мочи. Кроме того, к органам выведения можно отнести кожу (потовые и сальные железы). Пот содержит некоторые вещества (соли). Пот служит также и для регулирования теплообмена или, другими словами, для поддержания постоянной температуры тела (охлаждения кожи).

Упражнение для развития гибкости — мост способствует развитию этого качества, укрепляет мышцы и связки

шеи, позволяет выработать качества, необходимые для защиты от приемов борьбы лежа, а также для проведения некоторых бросков.

Примерные упражнения: 1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны. 2. Наклоны головы вперед, назад, в стороны с помощью рук. 3. Стоя на четвереньках, упор головой в ковер — движения вперед, назад, в стороны. 4. Упор головой в ковер спереди — движения вперед, назад, в стороны с помощью рук и без помощи. 5. И. п. лежа на спине. Встать на мост. Движения вперед, назад, в стороны с помощью рук и без помощи. 6. Встать на мост с помощью партнера, держащего под поясницу. 7. Встать на мост через партнера, стоящего на четвереньках. 8. Из стойки встать на мост и подняться с помощью рук в и. п. (упражнение можно выполнять и у мягкой стены). Упражнения у мягкой стены являются вспомогательными для развития всех физических качеств борца и помогают разнообразить занятия.

Вспомогательные упражнения: 1. Отталкиваться от стены, сгибая и разгибая руки. 2. И. п. руки на стене — касание стены грудью, прогибаясь в пояснице. 3. И. п. стоя спиной к стене — опускание на мост, упираясь руками в стену. 4. И. п. одна нога на стене — прыжки на опорной ноге. 5. Махи ногой, доставая верх стены. 6. И. п. упор лежа, ноги на стене — сгибание и разгибание рук. 7. И. п. стойка на кистях у стены — сгибание и разгибание рук. 8. Вращение под рукой из упора в стену. 9. И. п. стойка на голове и руках у стены — движения вперед, назад, в стороны.



Рис. 54

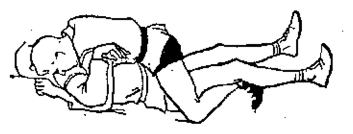


Рис. 55

Самостраховка при падении на бок через партнера (рис. 54). Партнер становится на четвереньки. Падение назад из положения стоя выполняется так же, как падение через шест (см. урок 10), с захватом лежащего парт-

нера за ворот. Способствует правильному выполнению переката и своевременной постановке ног в конечное положение при падении на бок.

Удержание верхом с захватом рук (рис. 55). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий стоит на ногах или коленях сбоку или со стороны ног.

Проведение приема. Атакующий садится сверху на живот противника, одновременно прижимаясь грудью к его груди, захватывает руки локтевыми сгибами под плечи, а свою голову прижимает к ковру или плечу противника.

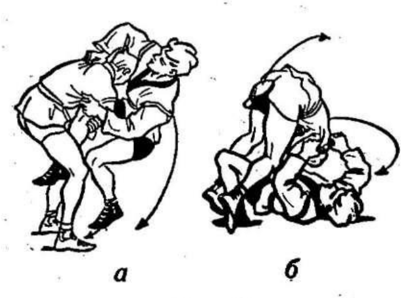


Рис. 56

Характерные ошибки. Атакующий сводит при удержании ноги, что не позволяет при вращении противника опираться на них и препятствовать уходу.

Учебные схватки на выполнение удержания верхом. Одному из борцов дается задание удержать партнера, который, позволив ему зафиксировать первоначальное положение, начинает уходить. Затем условия схватки усложняют. Один из борцов лежит на спине, а другой сидит верхом. Атакуемый защищается, не давая противнику прижаться грудью и сбивая его в сторону. Когда атакующий выполняет удержание, атакуемому разрешается уйти, поворачиваясь на живот. Рекомендуется провести соревнование на две попытки: кто выполнит удержание, — выиграет.

Бросок через голову с упором голенью в живот (рис. 56, *а, б*). Благоприятные условия: захват шеи сверху.

Проведение приема. Рывком рук заставить противника переместить вес тела на носки. Шагнуть под противника и упереться голенью другой ноги в живот. Садясь к ногам противника, потянуть его за шею таким образом, чтобы он начал падать вперед (на кувырок).

Учебные схватки на выполнение бросков через голову. Один из борцов получает задание нападать, применяя броски через голову, другой — защищаться после начала проведения броска.

Вольная схватка между уставшим борцом и отдохнувшим вырабатывает умение бороться с выносливым противником, приучает борцов вести схватку экономично. Такая схватка позволяет борцам совершенствоваться в выносливости.

Тренер разделяет борцов на две группы: в первую — небольшую по численности — входят лучшие борцы, во вторую — все остальные. Борцы из первой группы ведут схватку без отдыха с несколькими борцами из второй группы. Длительность схватки с одним противником — 2—3 мин. Затем на ковер выходит другой борец из второй группы, и схватка продолжается.

Можно строить схватку и другим образом. Все борцы по команде начинают вести вольную схватку (2—3 мин.). Победитель в схватке остается на ковре и борется с другим борцом (победителем из другой пары), а проигравший отдыхает. Затем победители в парах продолжают бороться с отдохнувшими или победителями из других пар.

УРОК 22

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Причины травм».

II. Упражнения для развития силы с партнером.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узел предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек. Учебные схватки на совершенствование удержания поперек и проведение болевых приемов. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом руки под плечо. Учебная схватка на выполнение бросков с падением. Схватка отступая. Вольные схватки (5—6 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Причины травм». Одна из причин возникновения травм во время занятий борьбой самбо — плохое оборудование зала и борцовского ковра. Травмы (растяжения и разрывы связок голеностопного и колен-

ного суставов, растяжения и вывихи в локтевом и плечевом суставах, переломы костей голени и рук) могут возникнуть в результате: 1) неровностей ковра, расхождения матов, плохо натянутой или рваной покрышки; 2) слишком близкого расположения инвентаря к ковру; 3) большой группы занимающихся и малого размера ковра (возможные столкновения); 4) неисправного инвентаря (снаряды, ковер и др.); 5) тесной одежды борца; 6) неблагоприятных климатических условий(низкая температура); 7) недостаточного или очень яркого освещения, вызывающего утомление глаз (столкновения).

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 79—86.

Упражнения для развития силы с партнером способствуют развитию качеств, необходимых борцу в условиях, приближенных к схватке. Упражнения позволяют избирательно воздействовать на необходимые группы мышц.



Рис. 57

Примерные упражнения: 1. Поднимание партнера, сидящего на ковре, за руки, за руку, захватом под плечи и с захватом руки и туловища сбоку. 2. Поднимание лежащего партнера за руку, за руки, за шею, за ноги, за туловище. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине. 4. Наклоны в сторону головы партнера, стоящего на четвереньках. Партнер держит за голову. 5. И. п. лежа на животе, ноги согнуты — партнер захватывает голени и противодействует сгибанию и разгибанию ног. 6. Сгибание и разгибание туловища из положения сидя, руки за головой. Партнер держит за голени. 7. И. п. стоя на мосту, партнер сидит (на бедрах) сверху. Движения на мосту. 8. И. п. сесть на спину партнеру, стоящему на четвереньках, и обхватить туловище ногами — прогнуться до касания головой ковра и вернуться в и. п. 9. Ходьба на руках. Партнер держит за ноги. 10. И. п. стоя на мосту. Партнер сверху старается прижать лопатками к ковру (дожимание с моста).

Узел предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек (рис. 57). Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание поперек, противник держит дальнюю руку (ладонью к ковру).

Проведение приема. Атакующий, лежа на груди противника поперек, захватывает разноименной рукой предплечье дальней руки у запястья, накладывает кисть сверху и прижимает захваченное предплечье к ковру. Другую (одноименную) руку атакующий со стороны головы противника подводит под плечо и захватывает сверху предплечье своей руки. Локоть разноименной руки должен прочно упираться в ковер. Отводя плечо к голове противника и приподнимая его вверх, атакующий вращает плечо до сигнала о сдаче. Прием изучают только после усвоения борцами болевого приема — узел поперек. Рекомендуется изучать этот прием в комбинации с приемом — узел поперек.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не фиксирует грудью плечевой сустав дальней руки. При проведении приема противник приподнимает от ковра лопатки и даже приходит иногда в положение сидя. 2. Проводящий прием перемещает локоть по направлению к ногам противника. 3. Атакующий не сковывает движения противника силой тяжести своего тела. 4. Атакующий недостаточно сгибает руку противника.

Учебные схватки на совершенствование удержания поперек и проведение болевых приемов после удержания. Один из борцов получает задание выполнять удержание поперек, а затем узел предплечьем вниз. Другой борец — позволить взять себя на удержание поперек и, не переворачиваясь на живот, сопротивляться проведению болевого приема. Можно облегчить условия проведения болевого приема: атакуемому разрешить начинать сопротивление только после захвата руки на болевой прием. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера способствует правильному усвоению падений через препятствие. Один из борцов ложится животом на ковер, другой — становится к нему спиной так, чтобы, садясь, через лежащего партнера выполнить самостраховку, как при падении через шест на спину.

Бросок с захватом руки под плечо (рис. 58, *а, б*). Благоприятные условия: противник в низкой стойке толкает атакующего, отставляя ногу назад.

Подготовка. Толкнуть противника назад и в сторону неатакуемой ноги.

Проведение приема. Повернуться спиной к противнику так, чтобы его туловище было поперек спины,

захватить руку и прижать к своей груди. Вращаясь вокруг продольной оси, падать вперед к ногам противника и тянуть его за руку за собой.

Характерные ошибки: 1. Непрочный захват руки. 2. Недостаточный поворот спиной к противнику. 3. Проводящий прием вращается в вертикальном положении и вращает противника вокруг себя. 4. Проводящий прием прижимает руку противника к себе двумя руками.

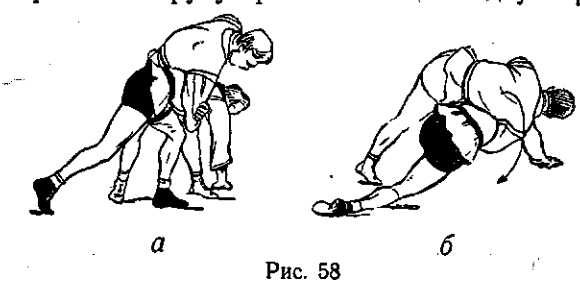


Рис. 58

Учебные схватки на выполнение бросков с падением способствуют совершенствованию в технике бросков в положении захвата сзади. Один из борцов получает задание захватить противника сзади за туловище или за руку и туловище. Затем дается сигнал к началу борьбы. После выполнения броска оба возвращаются в исходное положение. Через определенное время борцы меняются ролями.

Схватка отступая способствует совершенствованию в тактике борьбы в стойке. Этот вид схватки позволяет сохранять свои силы, использовать силу противника (напор) для проведения приема.

Одному из борцов дается задание напирать, другому, — отступая, выполнять броски (броски имеет право проводить только отступающий). Через определённое время борцы меняются ролями.

Вольные схватки (5—6 мин.) проводятся так же, как в предыдущих уроках.

УРОК 23

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения для развития быстроты. Игра в «Перехвати мяч». Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера.

III. В борьбе лежа: изучение ущемления ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги. Учебная схватка на выполнение ущемления ахиллова сухожилия.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом ног, вынося их в сторону. Схватка наступая. Вольная схватка с форой.

IV. Построение группы. Беседа на тему «Врачебный контроль». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты — игра с набивным мячом («перехвати мяч») — выполняются с максимальной скоростью. Проводятся после разминки. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Играющие передают друг другу мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удается поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

Подготовительное упражнение для изучения броска с захватом ног. Захватив ноги партнера, поднять его вверх, вынести ноги в сторону и наклониться (партнер держится за шею проводящего прием). Выпрямиться, перенести ноги в другую сторону и снова наклониться.

Самостраховка при падении на руки через лежащего



Рис. 59

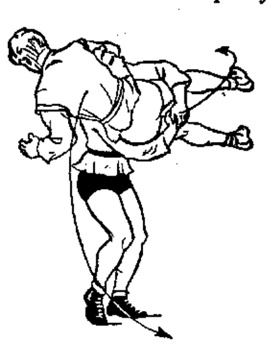


Рис. 60

партнера разучивается после падений на руки с коленей и из стойки (см. урок 6). Повторив падения на руки из стойки с широко расставленными ногами, переходят к падению из стойки с опорой на руки после прыжка вперед

через лежащего партнера. При падении на ковер удар следует амортизировать руками.

Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги (рис. 59). Благоприятные условия: атакующий находится со стороны ног противника, который лежит на спине, захватив его ноги.

Проведение приема. Захватывая одноименную голень противника под плечо, атакующий садится, зажав бедро захваченной ноги между своими бедрами и положив ноги на грудь противника. Подводя под нижнюю часть голени захваченной ноги одноименное предплечье, атакующий сжимает кисть этой руки в кулак и захватывает кулак другой рукой. Поворачивая предплечье (супинируя) и сгибая кисть, атакующий движением лучевой кости сдвигает ахиллово сухожилие наружу. Прогибаясь и приподнимая таз, атакующий давит суставной головкой лучевой кости под ахиллово сухожилие противника.

Учебная схватка на выполнение ущемления ахиллова сухожилия. Тренер дает задание одному из борцов захватить ногу и проводить болевой прием. По сигналу тренера один проводит прием, а другой — защиту.

Бросок захватом ног, вынося их в сторону (рис. 60). Благоприятные условия: противник держит ноги узко; при отрыве его от ковра соединяет ноги, не давая развести в стороны.

Проведение приема. Захватив ноги противника, оторвать его от ковра, вынести ноги в сторону и выполнить бросок.

Схватка наступая позволяет борцу совершенствоваться в тактике борьбы. Схватка наступая применяется, когда противник переходит в глухую защиту или когда он при малейшей опасности отступает или даже уходит за ковер. Для проведения схватки тренер дает задание одному из борцов, защищаясь, отступать и в крайнем случае уходить с ковра, а другому — нападать. Через 3—5 мин. борцы меняются ролями.

Вольная схватка с форой применяется при совершенствовании в тактике и быстроте выполнения приема. Фора позволяет уравнять силы и целенаправленно совершенствоваться борцам в нападении или в защите.

Одному из борцов условно дается фора (борец имеет преимущество в 1—2 очка), а другой получает задание обязательно отыграть эти очки или даже выиграть схватку. Такая схватка позволяет борцам «выложиться»

в нужный момент. Затем борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Врачебный контроль». В начале каждого спортивного года борцы проходят комплексное диспансерное обследование. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие и приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к нагрузкам, дают конкретные рекомендации по режиму и методике тренировки того или иного борца. Определяется также необходимость в лечебно-профилактических мероприятиях.

Любой осмотр врач начинает с беседы со спортсменом. Подробный расспрос, анализ плана-дневника позволяют врачу составить представление о характере учебной и производственной работы, о заболеваниях и травмах, о режиме тренировки.

После болезни и травм борец обязательно должен показаться врачу. Ведь иногда такие заболевания, как, например, ангина, грипп, и другие могут оставить последствия в виде осложнения на сердце, почки и другие органы. Эти осложнения, которые в обычной жизни могут выражаться лишь в недомоганиях, на спортивных занятиях, а тем более соревнованиях дадут более резкую реакцию, что может отрицательно отразиться на здоровье, а также и на результатах.

При ухудшении самочувствия во время занятий борец обязан посетить врача. Плохое самочувствие может быть причиной нарушения тренировочного режима и заболевания борца.

В задачу врачебного контроля входит наблюдение за спортсменами во время занятий и соревнований. Врач следит за соблюдением необходимых санитарно-гигиенических правил по содержанию мест занятий, участвует в медико-санитарном обеспечении соревнований.

Литература: А. Н. Ленц. Спортивная борьба. ФиС, 1964.

УРОК 24

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Самоконтроль».

II. Разминка с включением упражнений для развития гибкости. Поднимание партнера на спину с захватом ру-

ки и ноги. Самостраховка при падении на спину через шест.

III. В борьбе стоя: изучение броска — «мельница».

В борьбе лежа: изучение приема — переворот косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов. Вольная схватка для воспитания выносливости.

IV. Построение группы. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Самоконтроль». Наблюдение врача за здоровьем занимающихся физкультурой и спортом должно проводиться регулярно. Повседневно же следить за ними, особенно во время занятий и после них, врач, как правило, не может. Эти наблюдения должны вести сами спортсмены с помощью самоконтроля — самостоятельных регулярных наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм спортивных занятий. При самоконтроле занимающийся по изменениям в состоянии организма (по его сигналам) может своевременно обнаружить отклонения в состоянии здоровья и предупредить отрицательные последствия неправильно планируемых, организуемых и проводимых спортивных занятий и нарушений режима.

Одним из ценных объективных показателей самоконтроля является наблюдение за весом путем регулярного взвешивания. В процессе роста организма до 21—23 лет происходит увеличение веса, а затем наступает некоторая стабилизация. Считают, что для получения данных нормального веса взрослого человека надо показатели роста у мужчин умножить на 350—400 г, а у женщин на 325—375 г. Например, при росте мужчины 170 см вес его должен быть в пределах 60—68 кг, а женщины ростом 160 см — 52—60 кг. В обычных условиях вес может изменяться в зависимости от состояния здоровья, пищевого и питьевого режима, нагрузки на работе и на тренировке, времени года, климата, погоды.

Антропометрические наблюдения (вес, длина тела, плеча, голени, ручная и становая динамометрия) характеризуют физическое развитие борца. Каждый показатель физического развития спортсмена врач сравнивает со средними данными, полученными в результате изме-

рения большого количества людей того же возраста (так называемые коррекционные таблицы).

Пульс. По характеру пульса можно в известной мере судить о работе сердца, поэтому занимающемуся физкультурой и спортом необходимо следить за частотой, ритмом и наполнением пульса. Частота пульса зависит от пола (у женщин на 10 ударов чаще, чем у мужчин), от возраста (у детей чаще, чем у взрослых), от положения тела (лежа реже, чем сидя и стоя и т. д).

По частоте ударов различают нормальный пульс (60—90 ударов в минуту), медленный (меньше 60 ударов), ускоренный (более 90 ударов в минуту). У спортсменов пульс реже и может в отдельных случаях достигать 30—32 ударов в минуту, а у большинства он бывает в пределах 40—60 ударов в минуту. Частый пульс возможен у здорового человека и больного, число ударов пульса в покое может достигать 120—160 ударов в минуту. У здорового человека учащение сердечных сокращений отмечается во время физической нагрузки, при повышенной нервной возбудимости и т. д. У больного частый пульс бывает при сердечной недостаточности, заболевании щитовидной железы, болезнях с повышенной температурой тела и т. п.

Пульс определяется в положении лежа и стоя в течение минуты. Если разница будет в пределах 6—12 ударов, — это хорошая реакция, 13—18 ударов — удовлетворительная, а свыше 24 ударов — неудовлетворительная.

Сон имеет исключительное значение для поддержания здоровья, работоспособности и жизнедеятельности человека. Спать надо полных 7—8 часов, а ложиться и вставать в определенные часы. Ужинать надо за 2—3 часа до сна. Бессонница — один из признаков перетренированности.

Аппетит. Ухудшение аппетита или его отсутствие часто указывают на утомление или болезненное состояние.

Литература: Д. Ф. Дешин. Врачебный контроль. Учебник. ФиС, 1965.

Упражнения для развития гибкости способствуют подготовке мышц, связок к выполнению работы в основной части урока. Выполняются с большой амплитудой.

Примерные упражнения: 1. Сгибать и разгибать руки, сжимая и разжимая пальцы. 2. Ходьба на

внутреннем, наружном крае стопы. 3. Бег с высоким подниманием бедра, бег с доставанием пятками ягодиц. 4. Выпады с поворотом туловища. 5. Круговое вращение руками в плечевых суставах. 6. Наклоняться вперед, доставая лбом колени. 7. Сидя наклоняться вперед, доставая лбом ковер между ногами. 8. Наклоны в стороны. 9. Круговые вращения тазом. 10. Круговые вращения туловищем. 11. Круговые вращения головой. 12. Махи ногами вперед, назад, в стороны. 13. И. п. стоя на коленях — доставать ягодицами ковер. 14. И. п. лежа на спине — доставать ногами до ковра за головой. 15. И. п. сидя — захватить ногу, подтянуть ее до лба голенью или заложить ногу за голову. 16. И. п. лежа на спине — вставать на мост. Движения вперед, назад, в стороны. 17. И. п. сидя ноги врозь — наклоняться до касания грудью ковра. 18. Из стойки встать на гимнастический мост. 19. Забегания на мосту.

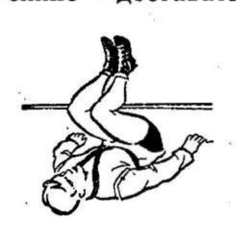


Рис. 61

Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги — подготовительное упражнение для броска «мельницей» — развивает силу мышц ног и спины. Может быть выполнено: 1) захватом одноименной руки и ноги изнутри; 2) захватом одноименной руки и ноги снаружи; 3) захватом разноименной руки и ноги изнутри; 4) захватом разноименной руки и ноги снаружи.

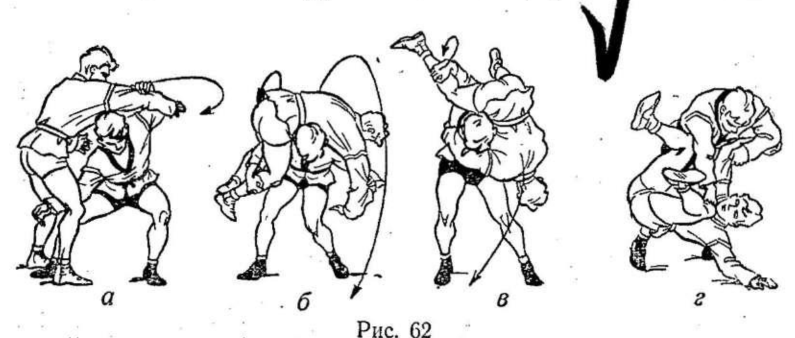


Рис. 62

Самостраховка при падении на спину через шест (рис. 61). Двое занимающихся держат шест за концы на уровне коленей. Выполняющий упражнение садится через

шест. В момент приземления следует ударить по ковру прямыми руками и принять конечное положение падения на спину.

«Мельница» (рис. 62, *а*, *б*, *в*, *г*). Благоприятные условия: противник в высокой стойке несколько наклоняется вперед и толкает проводящего прием.

Подготовка: 1. Толчок противника в плечо. 2. Обратный захват другой руки и отведение ее в сторону. 3. Рывок за руку.

Проведение приема. Потянув за руку, немного сгибая ноги и наклоняясь, подвести свою голову под плечо захваченной руки противника и одновременно захватить его одноименное бедро изнутри. Выпрямляясь и несколько прогибаясь, оторвать противника от ковра, затем, поворачиваясь и наклоняясь в сторону его головы, выполнить бросок через голову в сторону-вперед.

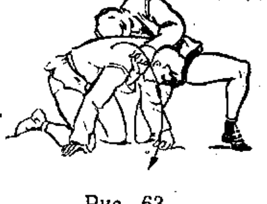
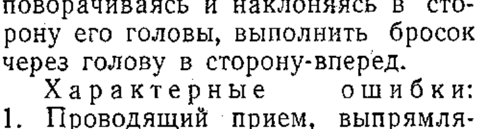


Рис. 63



Характерные ошибки: 1. Проводящий прием, выпрямляясь, не может оторвать противника от ковра. 2. Проводящий прием выполняет бросок, направляя ноги противника за себя. В результате тот падает так, что рука, за которую проводится страховка, оказывается на дальней стороне туловища. Противник падает ногами в другую сторону.

Переворот косым захватом (рис. 63). Благоприятные условия: противник на четвереньках, атакующий стоит сбоку на одном или двух коленях.

Проведение приема. Атакующий накладывает предплечье дальней руки на затылок противника, другую руку пропускает под плечо и грудь и соединяет кисти рук. Нажимая предплечьем на затылок и приподнимая плечом туловище, перевернуть противника на спину. Прикладывать усилие вперед-вбок.

Характерные ошибки: 1. Атакующий переворачивает противника усилием одних рук, не используя силу тяжести тела. 2. Атакующий направляет усилие не вперед-в сторону, а точно в сторону или старается перевернуть противника через голову.

Соревнования на проведение болевых приемов (пулька с расхождением). Группу разбивают на пары и дают задание в борьбе лежа провести болевой прием из удоб-

ного захвата в течение 30 сек. Выигравшие объединяются в одну подгруппу, проигравшие — в другую. В каждой подгруппе разыгрывается первенство. Проигравшие в слабой группе борются с проигравшими, а победившие — с победителями. Затем победители из группы слабых борются с проигравшими из группы сильных (победителей). Такое проведение соревнования позволяет совершенствовать навык проведения болевых приемов.

Вольная схватка для воспитания выносливости. Дается неограниченное время (более 10 мин.), пока один из борцов или оба борца не устанут, затем схватка длится еще 1 мин.

УРОК 25

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы. Простейшие виды борьбы. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание сбоку без захвата руки под плечо. Учебная схватка на проведение приема — удержание сбоку без захвата руки под плечо.

В борьбе стоя: изучение броска — задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги. Учебные схватки на проведение приема — подножки с захватом ноги. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Беседа на тему: «Понятие об утомлении и переутомлении». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы с отягощением (вес партнера).

Примерные упражнения: 1. Ходьба и бег с партнером на руках. 2. Поднимание партнера захватом за ноги из положения лежа. 3. Наклоны с партнером на руках. 4. Наклоны с партнером, висящим на шее. 5. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с партнером, лежащим на спине. 6. Сгибание и разгибание рук с упо-

ром в руки партнера (партнер лежит на спине). 7. Прыжки с партнером, лежащим на плечах. 8. На мосту — движения вперед-назад с партнером, сидящим на бедрах. 9. Дожимы с моста (из различных захватов). 10. Захватив за ноги уползающего партнера, вытаскивать его на центр ковра.

Простейшие виды борьбы служат развитию физических качеств и прививают навыки, необходимые в спортивной борьбе.

Борьба за мяч способствует преодолению сопротивления противника и вырабатывает умение падать без опоры

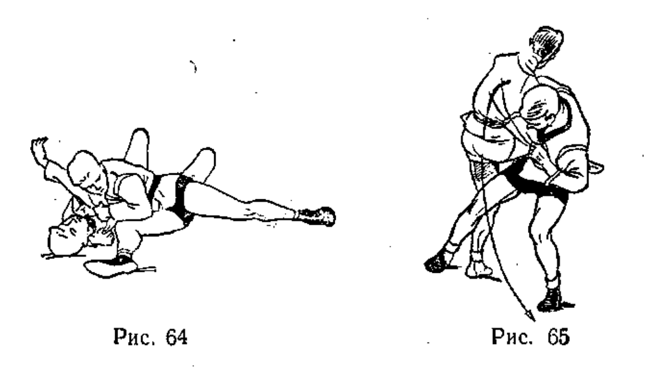


Рис. 64 Рис. 65

на руки. Стоя на середине ковра лицом друг к другу, борцы захватывают мяч. По сигналу тренера они стремятся отобрать мяч и положить его на свой край ковра.

Кувырок между ногами партнера выполняется в парах. Один из борцов делает прыжок ноги в стороны. В это время другой выполняет кувырок вперед между ногами партнера. В подготовительной части урока можно выполнять кувырки в построении в колонну: на месте, в движении шагом.

Самостраховка при падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках (спина горизонтально, таз поднят и голеней не касается). Один из борцов берется за пройму куртки или воротник и падает назад, не сгибая ног в первый момент падения (иначе он будет садиться на спину партнера). Хлопнуть рукой по ковру и сгруппироваться.

Удержание сбоку без захвата руки под плечо (рис. 64). Благоприятные условия: противник лежит на спине. Проводящий прием находится сбоку.

Проведение приема. Садясь сбоку, проводящий прием захватывает ближней рукой противника за шею, другой рукой — за куртку у плеча ближней руки и прижимает ее своей головой к его голове. Рука, захватившая противника за шею, ограничивает движения его подбородка наружу, а плечо, прижатое к голове, — движение головы внутрь.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не ограничивает возможности движения головы противника. 2. Прижимает голову к предплечью, что позволяет противнику отжать голову проводящего прием.

Учебная схватка на проведение приема — удержание сбоку без захвата руки под плечо. Один из борцов выполняет удержание, а второй уходит от него. Условие схватки можно усложнить: сначала предложив выполнять захват руки под плечо, потом предложив атакуемому убрать руку. Через 20—30 сек. борцы меняются ролями.

Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги (рис. 65). Благоприятные условия: противник тянет, пригибаясь назад, сгибая ноги.

Проведение приема. Приседая, захватить одноименную ногу противника и поднять ее. Поставить ногу сзади опорной ноги противника так, чтобы она подколенным сгибом упиралась в его подколенный сгиб. Наклоняясь, выполнить бросок перед собой через ногу.

Характерные ошибки: 1. Атакующий захватывает ногу пальцами, а не локтевым сгибом, и захват становится ненадежным. 2. Атакующий не затягивает руками и туловищем противника в сторону-вниз. 3. Атакующий не загружает опорную ногу противника, в результате чего атакуемый при проведении приема защищается, перепрыгивая через подставленную ногу.

Исправление ошибки. Сгибаясь, нагружать опорную ногу противника.

Учебные схватки на проведение приема — подножки с захватом ноги. Один из борцов позволяет захватить себя за ногу и только после этого начинает сопротивляться (прыгая). После выполнения приема следует захватить другую ногу. Затем борцы меняются ролями.

Вольная схватка. Тренер следит за правильным началом схватки, ее ходом (оценка приемов) и окончанием. Тренер выступает в роли старшего судьи на ковре.

Беседа на тему: «Понятие об утомлении и переутомлении». После спортивных тренировок обычно наступает

усталость — «сигнальное чувство, предупреждающее наш организм о предстоящей опасности дезорганизации деятельности нервной клетки» (И. М. Сеченов). Усталость предшествует утомлению. Если физическая нагрузка была небольшой, то усталость быстро исчезает. После длительных интенсивных физических напряжений в результате повышенной деятельности нервной системы может резко снизиться работоспособность — возникает утомление, которое будет держаться долго (сутки и более).

Утомление — своеобразная защитная реакция, предупреждающая организм об опасности нарушения его деятельности. Если приступить к следующему занятию не отдохнув полностью, то при той же интенсивности нагрузки утомление может наступить раньше. Накапливающееся изо дня в день утомление может привести к переутомлению, перетренированности.

Перетренированность характеризуется ухудшением спортивной работоспособности и нарушением нервно-психического и физического состояния. Занимающиеся жалуются на плохое самочувствие (настроение). Пульс учащается, причем особенно резко после физических нагрузок, даже небольших, и медленно восстанавливается. Поведение перетренированного спортсмена значительно изменяется: он становится возбудимым, раздражительным, ссорится с товарищами из-за пустяков, вступает в пререкания с тренером. Спортсмен отмечает снижение веса, вялость, сон его становится беспокойным, учащается пульс. Чтобы избавиться от сильного переутомления, следует полторы-две недели спокойно отдыхать, лучше в доме отдыха, санатории и т. п. Спортивные занятия прекращать не следует, рекомендуется заниматься другим видом спорта, чтобы разгрузить центральную нервную систему. Через две-три недели надо показаться врачу.

Литература: Д. Ф. Дешин. Врачебный контроль. ФиС, 1965.

УРОК 26

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Причины травм».

II. Разминка с включением игры «Петушиный бой». Кувырки вперед вдвоем.

III. Самостраховка при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках.

В борьбе лежа: изучение удержания со стороны головы с захватом рук. Учебные схватки на выполнение удержания со стороны головы.

В борьбе стоя: изучение броска — передняя подножка с захватом руки и ноги. Учебные схватки на проведение подножек. Схватка на проведение приема — перевод в борьбу лежа. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Причины травм» (продолжение беседы урока 22). Неисправности борцовского ковра, одежды являются не единственной причиной травм. Непонимание структуры изучаемого действия может повести к неправильному его выполнению и как результат — к травме. Пропуск занятий вызывает пробелы в знаниях. Отсюда неправильная реакция борца на различные положения в борьбе и возможность возникновения травм. Некоторые действия, посильные занимающимся, становятся недоступными для пропускающих занятия. Попытка их выполнить может привести к травме.

Плохая ориентировка борца на ковре приводит к столкновению борцов при выполнении приемов и упражнений или к броскам за пределы ковра. Незнание или плохое усвоение приемов страховки и самостраховки может быть причиной травм. При разучивании приемов следует выполнять следующие правила: 1. Не проводить приемов, когда пара вышла за пределы площади, отведенной для разучивания. 2. Не бросать партнера, если это вызовет его падение за ковер. 3. Броски следует выполнять от центра к краю ковра. 4. Нельзя сидеть на краю ковра спиной к занимающимся на ковре. 5. После падения на ковер не следует лежать долго. Травму может нанести другая пара, выполняющая прием. 6. Нельзя проводить броски без прочного захвата. 7. Следует сразу прекращать действие, если создается опасная ситуация. 8. Не выполнять приемы с максимальным усилием.

Следует периодически проходить врачебный осмотр. Нарушение требований врачебного контроля может быть

причиной травм. Борцы, перенесшие заболевание или травму и недостаточно окрепшие после них, быстро утомляются, у них нарушается координация движений, в результате чего могут быть травмы. После длительного перерыва в занятиях следует обязательно пройти врачебный осмотр. Причиной травм может быть нарушение дисциплины или требований тренера, правил соревнований, грубое отношение занимающихся друг к другу. Неправильная сгонка веса тоже может быть причиной травм.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 79—86.

Игра «Петушиный бой». Цель игры — совершенствовать способность борцов сохранять равновесие. Правила игры: борцы входят в круг, начерченный на полу. Захватив двумя руками свою ногу за стопу и прыгая на другой, толчком плеча или туловища стремятся вытолкнуть друг друга из круга или вывести из равновесия.

Кувырки вперед вдвоем выполняются в обоюдном захвате за голени. Один из борцов ложится на ковер. Партнеры захватывают ноги друг друга. Стоящий делает кувырок через лежащего, в результате чего лежащий встает, не отпуская ноги партнера.

Самостраховка при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках. Вначале выполняется падение с кувырком назад, затем падение с задержкой на спине (придерживаться за партнера ногами). Чтобы занимающиеся не оставались в упоре сидя сзади, необходимо после падения делать кувырок назад. Приседая и сильно прижимая подбородок к груди, выполнить перекат назад через партнера и упасть на спину, ударяя руками по ковру.

Удержание со стороны головы с захватом рук (рис. 66). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны головы на коленях.

Проведение приема. Прижимаясь грудью к груди противника и разведя широко в стороны ноги, атакующий захватывает противника за руки под плечи или в сгиб локтя.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием узко держит ноги (противник может уйти вращением).

2. Не прижимается грудью к груди (противник может отжать).

Передняя подножка с захватом руки и ноги (рис. 67). Благоприятные условия: противник выдвинул далеко вперед одну ногу и напирает. Захват за рукава куртки.

Проведение приема. Захватить рукой выставленную ногу противника снаружи за подколенный сгиб, прижав ее к своему боку, выполнить переднюю подножку под одноименную ногу противника. Во время падения противника отпустить захваченную ногу.

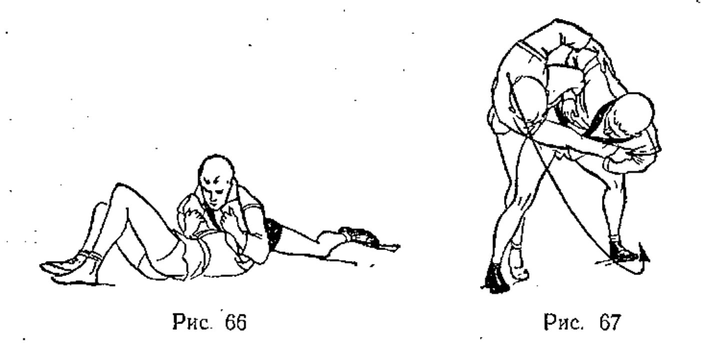


Рис. 66 Рис. 67

Учебные схватки на проведение подножек (передняя подножка с захватом руки и ноги). Один из борцов позволяет захватить руку и ногу и начинает сопротивляться, т. е. защищаться, перепрыгивая через ногу и пытаясь освободиться от захвата. При падении он стремится вывернуться или увлечь противника за собой в партер. Через некоторое время борцы меняются ролями.

Схватка на проведение приема — перевод в борьбу лежа. Тренер ставит перед занимающимися задачу перевести противника из положения стоя в положение лежа: 1. Один из борцов стоит не нападая, а его партнер пробует различными способами перевести его в положение лежа. 2. Один из борцов получает задачу вести борьбу только в стойке (не оцениваются приемы, которые он проводит в борьбе лежа). Другой стремится бороться только в положении лежа (ему не оцениваются приемы, которые он проводит в борьбе стоя). Через 3—4 мин. борцы меняются ролями.

Вольная схватка проводится так же, как и в предыдущих уроках. Время схватки не фиксируется. Тренер может останавливать схватку и исправлять замеченные недостатки. Некоторые борцы после отдыха могут провести вольную схватку с другим противником.

УРОК 27

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Построение разминки в борьбе самбо».

II. Разминка с включением подготовительного упражнения — подсечка у стены. Самостраховка при падениях на руки через партнера (повторение).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Учебные схватки на проведение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение боковой подсечки при скрещении ног. Учебная схватка на проведение приемов — боковые подсечки. Вольная схватка (15 мин.).

IV. Построение группы. Упражнения для расслабления. Беседа на тему: «Особенности возможных травм на занятиях». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Построение разминки в борьбе самбо». Упражнения разминки применяются в тренировочных занятиях и на соревнованиях и состоят из двух частей. Общая часть способствует развитию физических качеств борца, подготавливает системы организма к более высокому режиму работы. Применяются: ходьба и бег различной интенсивности, упражнения в движении и на месте для групп мышц и суставов. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости. Специальная часть способствует решению задач специальной подготовки, освоению материала, изучаемого в уроке, настраивает нервную систему на предстоящую работу. В этой части разминки применяются упражнения страховки и самостраховки, имитация приемов, простейшие формы борьбы. В зависимости от условий соревнований упражнения разминки могут проводиться на ковре и в подсобных помещениях, вне ковра.

Примерные упражнения: 1. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная ходьба. 2. Бег со сменой направления, с ускорением, с высоким подниманием бедер. 3. Рывки руками перед грудью с разведением в стороны. 4. Повороты туловища. 5. Круговое вращение тазом. 6. Маховые движения ногами в разные стороны. 7. И. п. стоя на коленях — доставание ягодицами ковра между ногами. 8. И. п. лежа на спине — доставание ковра за головой ногами. 9. Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Круговое вращение. 10. Встать на мост. Движение вперед, назад, в стороны. 11. Поднима-



Рис. 68 Рис. 69

ние партнера на спину с захватом руки, ноги и приседания с ним. 12. Имитация различных приемов (подсечки у стенки). 13. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

При проведении упражнений разминки необходимо следить, чтобы они не вызывали значительного утомления.

Самостраховка при падении на руки через партнера (см. уроки 6, 23) изучается после повторения падений на руки из стойки с места, после прыжка вперед и назад и падений с партнером, схватившим падающего сзади.

Рычаг локтя через бедро с помощью ноги (рис. 68). Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание сбоку или занимает положение для удержания сбоку.

Проведение приема. Захватить разноименную руку противника за предплечье. Отжимая руку вниз к ногам, выпрямить ее, подвести под плечо бедро своей

ноги и перегибать руку через свое бедро, нажимая сверху бедром другой ноги.

Боковая подсечка при скрещении ног (рис. 69, *а, б*). Благоприятные условия: противник перемещается по ковру, скрещивая ноги. Боковую подсечку необходимо выполнять в строго определенный момент. Например, при движении вправо противник скрещивает ноги, ставя левую сзади правой. Как только он начинает приподнимать от ковра правую ногу, чтобы перенести ее вправо и создать более устойчивое положение, нужно быстро подсечь ее левой ногой. Если противник в правой стойке и движется вокруг борца влево от него и не скрещивает ног, то в момент постановки его правой ноги на ковер следует рывком рук перенести на нее вес противника и резко потянуть левой рукой на себя и немного вниз, а правой — от себя и немного вверх. От этого туловище противника повернется влево, затем левая нога начнет скрещиваться за правой. Для того чтобы выйти из этого неустойчивого положения, противник перенесет свой вес на левую ногу, а правую будет пытаться отставить вправо. Как только он приподнимет от ковра правую стопу, необходимо тотчас же подсечь ее.

Учебная схватка на проведение приемов — боковые подсечки (подготовленные скрещиванием ног). Один из борцов в захвате получает задание передвигаться скрещивая ноги, а второй — проводить боковую подсечку. Через 3 мин. борцы меняются ролями.

Вольная схватка (15 мин.) служит воспитанию выносливости. Тренер не прерывает схватку, а следит за временем и сообщает его борцам. Когда схватка закончится, проводится ее разбор (после отдыха).

Беседа на тему: «Особенности возможных травм на занятиях». Ушиб — повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи вследствие быстрого и кратковременного удара. При ушибе повреждается часть подкожно-жирового слоя с мелкими кровеносными и лимфатическими сосудами. Происходит кровоизлияние в ткань. Симптомы: припухлость, кровоподтек, боль. Первая помощь: охладить болезненный участок, расположить его выше, чтобы уменьшить приток крови и облегчить отток. При значительном кровоизлиянии (опухоли) наложить умеренно давящую повязку.

Растяжения и разрывы связок и мышц возникают в результате действия силы, растягивающей

ткани. При растяжении анатомическая непрерывность тканей не нарушается, а при разрыве нарушается. Симптомы: боль, припухлость, иногда кровоподтек и нарушение функции. Первая помощь: холод на место повреждения. Наложить тугую, слегка давящую повязку, ограничивающую движения в области повреждения. В последующие дни (со 2—3-го) — массаж, согревающие компрессы и активные движения, особенно в смежных суставах.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 79—86.

УРОК 28

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Первая доврачебная помощь при травмах».

II. Разминка с включением упражнений для развития силы. Игровые упражнения — перетягивание, раскручивание. Самостраховка при падениях на бок вперед через партнера.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание со стороны ног. Учебно-тренировочная схватка на проведение приема — удержание со стороны ног.

В борьбе стоя: изучение броска — передняя подсечка с падением. Учебно-тренировочная схватка на выполнение броска — подсечка с падением. Вольная схватка для развития силы.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Первая доврачебная помощь при травмах» (продолжение беседы из урока 27).

Переломы костей или хрящей вызываются быстродействующей силой и сопровождаются частичным или полным нарушением целостности кости. При переломе обычно травмируются не только кости, но и все окружающие мягкие ткани. Переломы бывают открытые и закрытые. Симптомы: боль и треск в момент повреждения. Ограничение подвижности или полная неподвижность

поврежденной конечности. Припухлость в месте перелома, кровоподтек, изменение конфигурации по оси конечности, неестественная подвижность на протяжении кости. Первая помощь: осторожный осмотр потерпевшего. При закрытых переломах следует ограничить движения в области перелома при помощи шины таким образом, чтобы сделать невозможными движения в выше и ниже расположенных суставах. Отправить пострадавшего к врачу. При открытых переломах сначала накладывают на рану стерильную повязку, а затем шину.

Вывих — смещение суставных концов костей. Симптомы: боль, почти полная неподвижность в суставе и фиксированное положение конечности в неестественном положении. В области сустава опухоль и кровоизлияние. Первая помощь: обеспечение полной неподвижности в наиболее удобном для пострадавшего положении. Направить к врачу.

Ссадины, царапины — нарушение целостности кожи в результате трения. Первая помощь: если ссадина не загрязнена, на поврежденное место накладывают сухую стерильную повязку или повязку с 2—3-процентным раствором перекиси марганца и стерильным вазелином; если ссадина загрязнена, то поврежденную часть обрабатывают перекисью водорода, а затем накладывают повязку.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 87—88.

Упражнения для развития силы выполняются с околопредельной нагрузкой на соответствующие группы мышц.

Примерные упражнения: 1. Ходьба в полуприседе с партнером, лежащим на плечах. 2. Наклоны туловища в стороны с партнером, лежащим на плечах. 3. Вставание на носки с партнером, лежащим на плечах. 4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с опорой на пальцах. 5. Отжимание на одной руке в упоре лежа. 6. Приседание на двух ногах. 7. Приседание на одной ноге. 8. Прыжки на двух ногах с поворотами в воздухе на 180, 360°. 9. Попеременное сгибание, разгибание рук в паре с партнером, стоя лицом друг к другу. 10. Движение на мосту с партнером, сидящим на бедрах.

Игра «Перетягивание» способствует формированию навыка в преодолении сопротивления противника. Бор-

цы с двух концов захватывают канат (пояс от куртки) и по сигналу тренера стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом. Игра может проводиться: в парах, командами, с захватом за одежду (куртку).

Игра «Раскручивание» развивает способности борца перемещать противника и использовать центробежную и центростремительную силы в схватке для решения необходимых задач.

Примерные упражнения: 1. Взяв партнера сзади под плечи, вращаться так, чтобы его ноги отделились от ковра. 2. Взяв партнера спереди под плечи, делать то же. 3. Взяв партнера за куртку, делать то же.



Рис. 70



Рис. 71

Самостраховка при падении на бок вперед через партнера, стоящего на четвереньках (рис. 70). Встать к партнеру лицом. Правой рукой захватить за куртку на левом плече или за ворот. Левую руку вытянуть вперед. Выполнить кувырок через правое плечо. Не отпуская захвата, принять конечное положение падения на левый бок.

Удержание со стороны ног (рис. 71). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием стоит со стороны ног.

Проведение приема. Встав на колени таким образом, чтобы туловище находилось между ногами противника, а бедра под его бедрами, проводящий прием наклоняется грудью к груди противника, руками захватывает за пояс, туловище или руки из-под плеч. Голову необходимо прижимать к ковру возле плеча противника.

Учебно-тренировочная схватка на проведение приема — удержание со стороны ног. Одному борцу дается

задание выполнять удержание, другому по сигналу тренера уходить от удержания.

Передняя подсечка с падением (рис. 72, *а, б*). Благоприятные условия. Противник напирает, держит ноги скованно.

Подготовка. Рывком поставить противника на одну ногу.

Проведение приема. Борцы в одноименной стойке. Захватить противника за его одежду под плечами, резко повернуть туловище и лечь на бок к своей опорной ноге. Увлекаемого за собой противника подсечь

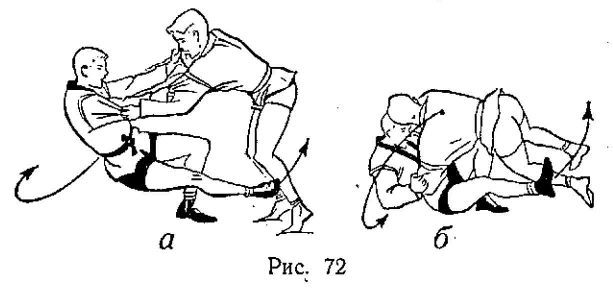


Рис. 72

подошвой в подъем ступни или нижнюю часть голени, стремясь подкинуть ее вверх или помешать выставить вперед.

Учебно-тренировочные схватки на выполнение броска — подсечка с падением. Один из борцов получает задание передвигаться в сторону , а второй проводит прием — подсечка с падением. После того как один из борцов выполнит подсечку не менее 10 раз, партнеры меняются ролями. Сопротивление следует увеличивать постепенно, и к 8—10-му разу оно должно быть полным.

Вольная схватка для развития силы. Партнерам дается задание бороться, используя максимум силы при проведении приемов, захватов и т. п. Время схватки 2—3 мин.

УРОК 29

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Устройство тренировочного мешка».

II. Разминка с включением игры «Наступи на ногу». Самостраховка при падении на спину с мешка (стула).

III. В борьбе лежа: изучение уходов от удержания со стороны головы. Учебная схватка на выполнение удержания со стороны головы. Схватка на проведение приемов в борьбе лежа.

В борьбе стоя: изучение броска — зацеп изнутри за одноименную ногу. Учебные схватки на проведение приемов — зацепы. Вольная схватка (8 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Устройство тренировочного мешка». Тренировочный мешок изготовляется так же, как и чучело, и служит тем же целям (см. урок 20). В отличие от чучела тренировочный мешок делается без «головы», «рук» и «ног». Для захватов к мешку пришивают «ручки» из тесьмы. Бывают мешки и без «ручек».

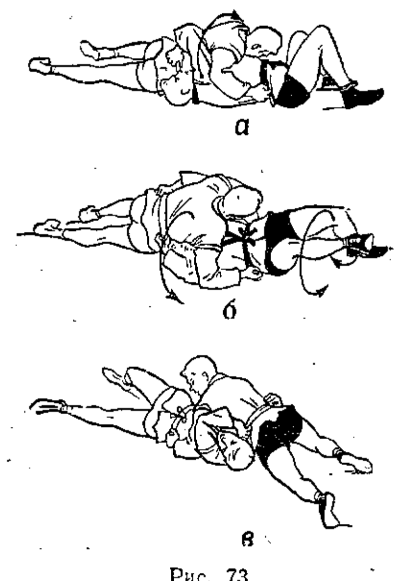


Рис. 73

Игра «Наступи на ногу» способствует развитию быстроты и навыков действия ногами против ног противника в борьбе. По правилам игры борец должен, не касаясь руками противника, наступить ему на стопу и прижать ее к ковру. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз, — победитель. Можно проводить игру поставив условие, что борцы держатся за рукава курток.

Самостраховка при падении на спину с мешка (стула) выполняется так же, как из положения стоя, не сгибая ноги (см. уроки 8, 19). Нужно присесть как можно ниже, стараясь достать тазом до ковра. Небольшой толчок ступнями ног и группировка создадут необходимый вращательный момент для пере-

ката. В момент касания ягодицами ковра ударить руками, амортизируя падение. Вначале падение следует заканчивать кувырком назад, а затем без кувырка, оставаясь на спине.

Уходы от удержания со стороны головы (рис. 73, *а, б, в*). Благоприятные условия: противник выполняет удержание со стороны головы с захватом пояса. 1. Узко держит ноги. 2. Лежит на противнике (рис. 73).

Проведение приема. Проводящий прием вызывает ответное сопротивление атакуемого вращением его в одну сторону. Затем, резко изменив направление в другую сторону, с помощью вращения переворачивает противника на спину. Этот же прием можно делать с вращением в сторону захваченной руки противника.



Рис. 74

Учебная схватка на выполнение удержания со стороны головы. Одному из борцов дается задание выполнить удержание, а другому — уходить от удержания. Затем условия схватки усложняют. Атакуемый лежит на спине, не поворачиваясь на живот, и сопротивляется удержанию, атакующий должен выполнить прием. Затем борцы совершенствуются в проведении приема в тренировочной схватке соревновательного характера, где чистая победа дается за выполнение удержания со стороны головы.

Схватка на проведение приемов в борьбе лежа. Борцы начинают схватку в стойке и стремятся проводить приемы только в борьбе лежа. Тот, кто проведет большее количество приемов, считается победителем. Броски не засчитываются. Длительность схватки 2 мин.

Зацеп изнутри за одноименную ногу (рис. 74). Благоприятные условия: **борцы в одноименной стойке**, противник тянет.

Проведение приема. Одновременно с рывком на себя вынести одноименную ногу вперед между ногами противника. Затем, зацепив голенью за голень, а подколенным сгибом за подколенный сгиб, толкнуть противника вперед-вниз и потянуть зацепленную ногу на себя.

Учебные схватки на проведение приемов — зацепы. Атакующий может применить любой из изученных ва-

риантов зацепа голенью, атакуемый — защищаться с помощью перестановки ног; при этом он не должен противодействовать проведению приема, противопоставляя свою силу (разрешается применять только активные защиты).

Вольная схватка (8 мин.). Борцы выполняют все изученные ранее приемы. Следует обратить внимание на то, чтобы сразу после проведения броска занимающиеся переходили к выполнению удержаний и болевых приемов.

УРОК 30

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Методы развития гибкости».

II. Разминка с включением упражнений для развития подвижности в тазобедренных суставах.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом.

В борьбе стоя: изучение броска — зацеп снаружи. Соревнование на проведение приемов — броски ногами.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Методы развития гибкости». Под гибкостью мы понимаем способность борца выполнять движения с определенной амплитудой. Гибкость зависит от подвижности в суставах, которая, в свою очередь, зависит от эластичности мышц и от строения сустава. Развивать гибкость можно упражнениями, выполняемыми с максимальной амплитудой для соответствующих суставов. При этом большое внимание уделяется упражнениям для растягивания мышц и связок. При выполнении упражнений для развития гибкости следует учитывать, что эластичность мышц, связок увеличивается с повышением температуры или после «разогревания», вызванного физической нагрузкой. Это позволяет выполнять движения с большей амплитудой, а следовательно, быстрее развивать гибкость борца. Вначале упражнения для раз-

вития гибкости выполняются с несколько меньшей амплитудой, а затем ее увеличивают. Упражнения для развития гибкости проводятся как в разминке, так и в заключительной части урока.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 63—64.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах выполняются с максимальной амплитудой и способствуют более эффективному выполнению многих приемов и защит.

Примерные упражнения: 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Маховые движения ногами вперед,



Рис. 75



Рис. 76

назад, в стороны. 3. В положении выпада пружинистые движения со сменой ног. 4. И. п. выпад в сторону — переносить вес тела с одной ноги на другую (перейти в положение выпада на другую ногу). Таз вести как можно ниже (параллельно ковру). 5. И. п. стоя на одной ноге, другую согнуть в колене — круговые движения бедром. 6. И. п. продольный шпагат с упором руками в ковер — пружинистые движения вниз, к ковру. 7. И. п. поперечный шпагат с упором руками в ковер — пружинистые движения вниз, к ковру. 8. И. п. стоя на коленях — доставание ягодицами ковра между ногами. 9. И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны — повороты туловища в стороны вместе с тазом. 10. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые вращения тазом.

Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом (рис. 75). Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание верхом, противник упирается в его плечи, отжимая от себя.

Проведение приема. Проводя руку между руками противника, атакующий движением вперед-наружу к себе захватывает предплечье его руки под свое плечо. Одновременно он подводит предплечье под нижнюю часть плеча противника и сгибает его руку к себе-внутрь. Свободной рукой упирается в одноименный плечевой сустав противника, а другой рукой из-под плеча захватывает предплечье своей свободной руки. Упираясь рукой в плечо и немного прогибаясь, атакующий разгибает руку противника и проводит прием до сигнала.

Характерные ошибки: 1. Атакующий захватывает неглубоко руку атакуемого. 2. Атакующий недостаточно крепко зажимает предплечья атакуемого под плечом, что дает последнему возможность освободиться за счет вращения предплечья.

Изучение броска — зацеп снаружи (рис. 76). Благоприятные условия: противник широко расставляет ноги, держит их напряженно и немного сгибает. Бросок можно подготовить выполнив рывок на себя, что вызывает у противника сопротивление рывку. При проведении приема следить за тем, чтобы занимающиеся не отклонялись назад.

Проведение приема. Одновременно с рывком атакующий выносит ногу снаружи ноги противника, зацепляет подколенным сгибом за подколенный сгиб его разноименной ноги, подтягивая зацепленную ногу к себе и несколько кнаружи, и выполняет бросок.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не может оторвать ногу партнера от ковра. 2. Атакующий ставит ногу сзади ноги партнера.

«Соревнования» на проведение приемов — броски ногами (пулька обратная). Для проведения «соревнований» борцы выстраиваются по весу. Начинают бороться спортсмены более тяжелого веса. Разрешается проводить броски только ногами (зацепы, подсечки, подхваты, подножки). Борец, успешно выполнивший прием, выбывает из соревнований. Проигравший продолжает бороться. Время схватки 1 мин. В таких схватках борцы встречаются с партнерами, имеющими различную подготовленность.

Прием усваивается при многократной попытке его проведения. Если бросок не получается с более сильным борцом, то в следующей схватке проводящий прием встречается с более слабым соперником.

УРОК 31

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Методы развития силы».

II. Разминка с включением упражнений для развития силы. Самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки.

III. В борьбе лежа: изучение приема — уход от удержания со стороны головы. Учебная схватка на проведение приема — уход от удержания со стороны головы, вращаясь.

В борьбе стоя: изучение броска — обвив садясь. Изучение защит от зацепа изнутри. Учебно-тренировочная схватка на выполнение обвивов.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Методы развития силы». Под силой борца мы понимаем его способность с помощью напряжения мышц производить движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Существует два основных метода развития силы: с помощью динамических и статических упражнений. Динамические упражнения позволяют выполнять действия, преодолевая силы тяжести, сопротивления партнера, инерции и др. Характер динамических упражнений может быть различным: а) сравнительно небольшие нагрузки, выполняемые с повторениями до появления усталости («до отказа»); б) большие нагрузки, выполняемые 1—3 раза, также до появления усталости. После небольшого отдыха упражнения повторяются вновь; в) меняющиеся нагрузки. Сначала упражнения выполняются с небольшой нагрузкой, затем со средней и предельной. Может быть и иная последовательность. Например, упражнение выполняют с максимальной нагрузкой (1—2 повторения), затем с меньшей, но с большим количеством повторений.

Статические упражнения позволяют противодействовать каким-либо силам в течение определенного времени. Заключаются они в том, что занимающийся принимает какую-либо позу (угол, вес, упор и др.) и удерживает ее определенное время или стремится переместить (поднять)

вес выше своих возможностей. Поза и отягощение должны быть такие, чтобы они вызывали сокращение определенных групп мышц.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 54—55.

К основным средствам развития силы относятся упражнения с тяжестями (штанга, гири, гантели), отягощением — собственным весом или весом партнера.

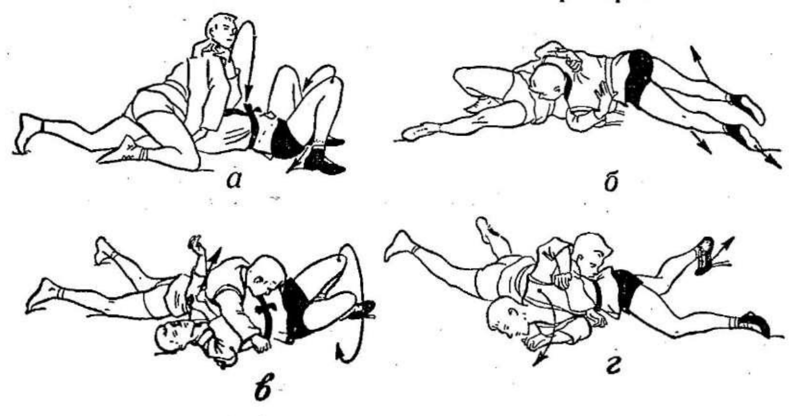


Рис. 77

Примерные упражнения: 1. Жим гири двумя руками от груди. 2. Жим гири двумя руками из-за головы. 3. Поднимание и опускание прямых рук с гирями через стороны. 4. Приседание с гирей за спиной. 5. Наклоны туловища вниз с гирей за головой. 6. Круговые вращения туловищем с гирей за головой. 7. Сгибание рук с гирями к плечам. 8. Выжимание гири в положении моста. 9. И. п. лежа на спине — перекладывание гири из-за головы на бедра (то же с одной стороны на другую). 10. Движение в положении мост с гирей на груди.

Поднимание партнера, стоящего на четвереньках, способствует развитию силы ног и спины за счет преодоления силы тяжести. Упражнения выполняются без сопротивления и с сопротивлением: 1. С захватом сзади за туловище партнера. 2. Обратным захватом туловища сзади.

Самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки. Руки сцепить за спиной, голову откинуть

назад и повернуть в сторону. Прогнувшись, сделать перекат с коленей на грудь.

Уход от удержания со стороны головы (рис. 77) (отжимая голову — *а, б*, вращаясь — *в, г*,). Благоприятные условия: противник выполняет удержание со стороны головы с захватом рук или пояса.

Проведение приема. 1. Проводящий прием, соединяя кисти рук, отжимает голову противника от себя и резким поворотом таза и ноги в сочетании с усилием рук в сторону, противоположную выставленной ноге противника, переворачивает его на спину с помощью вращения.

2. Проводящий прием становится на мост или полумост и приподнимает туловище атакующего, чтобы вывести одну руку из-под него в сторону другой руки. Усилием ног и туловища, упираясь (отталкиваясь) плечом в туловище атакующего, резко повернуться на живот.



Рис. 78

Учебная схватка на проведение приема — уход от удержания со стороны головы, вращаясь.

Обвив садясь (рис. 78). Благоприятные условия: борцы в разносторонних стойках выполняют захват за руку и за отворот.

Подготовка. Рывок руками вправо-вниз.

Проведение приема. Обвить правой ногой левую ногу противника изнутри, вынести ее вперед. Садясь на ковер, бросить противника рядом с собой. Затем перейти через противника на другую сторону с помощью толчка свободной ноги.

Защита от зацепа изнутри: 1. Захватить пояс со стороны атакующей ноги. 2. Отставить ногу назад. 3. Соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу. 4. Отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Учебно-тренировочные схватки на выполнение обвивов. Один из борцов позволяет противнику обвить ногу и, не освобождаясь от обвива, сопротивляется. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

УРОК 32

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Методы развития ловкости борца».

II. Разминка с включением упражнения — броски набивного мяча зацепом стопой. Игра «Вратарь». Самостраховка при падении на бок через партнера с разбега.

III. В борьбе лежа: изучение способов разъединения сцепленных рук. Учебные схватки на выполнение рычага локтя.

В борьбе стоя: изучение броска — зацеп стопой. Защиты от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепа стопой. Схватка с различными по росту партнерами. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Методы развития ловкости борца». Под ловкостью борца мы понимаем способность правильно оценивать складывающиеся условия и своевременно реагировать на них наиболее целесообразными действиями. Ловкость измеряется временем, затрачиваемым на решение двигательной задачи. Основными условиями при этом являются: оценка обстановки, выбор из освоенных навыков правильного действия и координация различных движений.

Развитию ловкости способствует усвоение большого количества самых разнообразных навыков и различных сложных по координации движений (из гимнастики, акробатики, спортивных игр и др.). Для развития ловкости применяются упражнения, совершенствующие работу различных анализаторов, повышающие их способность точно дифференцировать внешние раздражители.

Броски набивного мяча зацепом стопой относятся к специально-подготовительным упражнениям, способствующим изучению приема — зацеп стопой.

И. п. стоя на полусогнутой опорной ноге, зацепить другой ногой мяч, слегка сгибая туловище вперед, — с силой выпрямить ногу с мячом и опорную ногу и сделать бросок мячом. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел низко над ковром.

Игра «Вратарь». Цель — способствовать развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами и мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняются с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил большее количество мячей в ворота. Если тренер хочет попутно выработать навык броска через грудь, то бросающий мяч борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

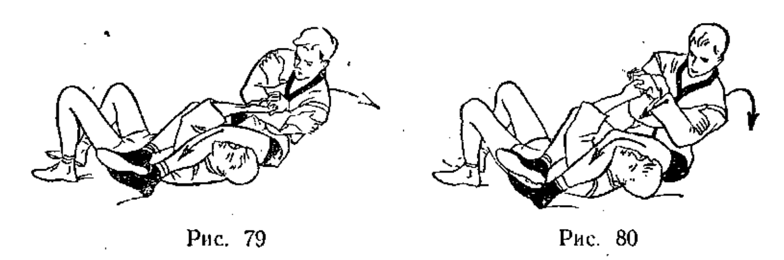


Рис. 79 Рис. 80

Самостраховка при падении на бок через партнера с разбега выполняется после правильного усвоения падения вперед через партнера, стоящего на четвереньках (стоя к нему лицом) (см. урок 28). Упражнение следует делать сначала с места, затем с разбега.

Способы разъединения сцепленных рук: 1) подводя обе руки (рис. 79); 2) подводя одну; 3) подводя одну и накладывая другую сверху (рис. 80).

Благоприятные условия: атакующий захватывает руку противника для выполнения болевого приема — рычаг локтя с захватом руки между ногами.

Проведение приема: 1. Скрестив ноги и не отпуская зажатое бедрами плечо, проводящий прием подводит обе руки под сцепленные руки противника как можно ближе к своим коленям. Затем, прижимая предплечье захваченной руки к своей груди и прогибаясь, медленно разрывает захват. 2. Из того же положения, что и в упражнении 1, подвести под сцепленные руки противника одну руку (дальнюю по отношению к голове противника). Атакующий подведенной рукой захватывает бедро

своей ноги, лежащей на шее противника. Направив усилие рычага подведенной руки к голове противника, разорвать захват. 3. Из того же положения, что и в первых двух упражнениях, проводящий прием подводит под сцепленные руки противника одну руку, другую накладывает сверху, ближе к кисти захваченной руки противника. Подведенной рукой проводящий прием захватывает предплечье руки, наложенной сверху. Прогибаясь и действуя руками как рычагом, проводящий прием разрывает захват.

Учебные схватки на выполнение рычага локтя (разрывать сцепленные руки, подводя обе руки, подводя одну

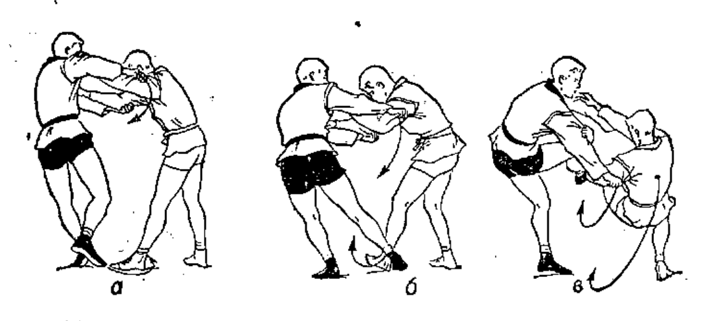


Рис. 81

и накладывая другую сверху). Борец ложится на спину и позволяет партнеру захватить сцепленные руки. После этого нападающий начинает разрывать захват, партнер сопротивляется. Задачи верхнего: 1) проводить удержание ногами; 2) тянуть руку к голове. Через определенное время партнеры меняются ролями. Затем проводят такие же учебные схватки на выполнение приема — рычаг локтя на другую руку.

Зацеп стопой (рис. 81, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: противник немного отставляет ноги назад. Дистанция средняя или ближняя. Захват за руку и одежду под плечом со стороны атакующей ноги.

Подготовка. Осаживание.

Проведение приема. Поворачиваясь боком к противнику, проводящий прием подъемом стопы зацепляет снаружи-сзади за стопу или низ голени разноименной ноги противника. Притягивая ногу к себе и вынося ее

вперед, одновременно тянет руками противника к себе-вниз.

Характерные ошибки: 1. При выполнении приема стопа атакующего скользит по ноге к подколенному сгибу. Прием не получается. 2. Атакующий поднимает зацепленную ногу противника, и бросок не выходит или получается в результате большого усилия.

Защиты от зацепа снаружи: 1. Отставить ногу назад. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепа стопой. Одному из борцов дается задание принять среднюю стойку и немного отставить ноги назад. Атакующий берет партнера за руку под плечом со стороны атакующей ноги. Атакуемый сопротивляется только после того, как нога будет прочно зацеплена: ему сначала дается указание ногу не освобождать, а затем стремиться освободить ее, не выполняя контрприемы в момент зацепа.

Схватка с различными по росту партнерами позволяет борцу совершенствоваться в технике (варьировать выполнение приемов). Тренер дает задание подобрать в пару низкого или высокого партнера. Через некоторое время он предлагает сменить партнера. Тот, кто боролся с высоким партнером, должен сменить его на более низкого, и наоборот.

Вольные схватки. Тренер следит за тем, чтобы борцы успешно выполняли приемы. Если кто-либо легко выполняет приемы, то ему следует выбрать более сильного противника. Тот, кому не удаются приемы, должен сменить противника на более слабого.

УРОК 33

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Методы развития выносливости».

II. Разминка с включением упражнений с партнером. Самостраховка: падение на спину со стула (повторение, см. урок 29).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узел поперек от удержания верхом. Учебные схватки на проведение болевых приемов — узел поперек от удержания верхом.

В борьбе стоя: изучение броска — задняя подножка с захватом руки и падением. Учебно-тренировочная схватка на проведение приема — задняя подножка с захватом руки и падением. Вольная схватка «в темпе». Вольные схватки на воспитание выносливости.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Методы развития выносливости». Под выносливостью борца понимают его способность переносить нагрузку в схватках и соревнованиях без снижения работоспособности. Измеряется выносливость борца временем, в течение которого он может вести схватку или сохранять работоспособность в течение соревнований.

Выносливость зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от способности борца наиболее рационально расходовать свои силы как при выполнении отдельных движений, приемов, так и на протяжении схватки и всего соревнования.

Для развития выносливости пользуются двумя основными методами: 1) увеличением интенсивности упражнений и схваток; 2) увеличением времени выполнения упражнения и схваток при достаточно высокой степени их интенсивности.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 55—58.

Упражнения с партнером способствуют совершенствованию навыка в преодолении силы тяжести. Упражнения выполняются без сопротивления и с сопротивлением.

Примерные упражнения: 1. Поднимание партнера с помощью наклонов вперед. И.п. стоя спиной друг к другу, захватить под локти. 2. Поднимание партнера с захватом ноги и руки (см. урок 24). 3. Поднимание партнера, поворачиваясь к нему спиной, с захватом руки как при броске через спину. Захватить партнера за куртку, повернуться к нему спиной на согнутых ногах и, выпрямляя ноги, поднять его.

Наклоны с сопротивлением способствуют развитию силы мышц спины.

Примерные упражнения: 1. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Партнер повис на шее, захватив

ее двумя руками, ноги согнуты. 2. Сгибание и разгибание туловища с партнером на шее. 3. То же, но партнер, выполнив захват за плечо, мешает своим усилием выпрямиться борцу.

Имитация приема — задняя подножка с падением. Борец падает с выпадом в сторону-вперед с опорой на локоть.

Узел поперек от удержания верхом. Благоприятные условия: атакующий выполняет прием — удержание верхом, противник лежит на спине, упираясь в плечи атакующего руками.

Проведение приема. Падая вперед-в сторону, проводящий прием захватывает одноименное предплечье противника и, подводя разноименную руку под его руку, выполняет узел плеча.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не прижимает противника грудью к ковру. 2. Проводящий прием не подтягивает захваченную узлом руку противника к его боку. 3. Атакующий нешироко расставляет ноги, что позволяет противнику уйти, применив сбивание.

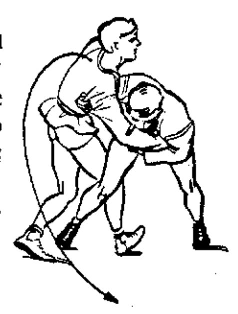


Рис. 82

Учебные схватки на выполнение болевых приемов — узел поперек от удержания верхом. Одному из борцов дается задание лечь на спину, другому — захватить его на удержание верхом и проводить узел плеча. Сопротивляться можно начинать после сигнала тренера.

Задняя подножка с захватом руки и падением (рис. 82). Благоприятные условия: противник, захватив пояс, тянет, атакующий захватывает его руку двумя руками.

Подготовка. Рывок. Толчок.

Проведение приема. Такое же, как в основном варианте, но в момент подбива ноги надо сильно подать туловище вперед и стараться упасть на живот или правый бок, прижимая противника спиной к ковру.

Характерные ошибки: 1. При постановке ноги атакующий отклоняется назад. 2. Нет рывка на себя, в результате атакующий не может дотянуться до ноги противника своей ногой.

Учебно-тренировочная схватка на проведение приема — задняя подножка с захватом руки и падением. Прием совершенствуется в схватках с односторонним сопротивлением. Одному из борцов дается задание сопротивляться, не освобождаясь от захвата.

Вольная схватка «в темпе». Схватки на совершенствование в быстроте. Быстрота совершенствуется в схватках, которые ограничены временем и обусловлены большим количеством попыток проведения приема. Схватки длительностью 2—3 мин. проводятся по таким правилам: победителем считается тот, что выполнит большее количество попыток. Неудачные попытки оцениваются в 1 балл, активность — 2 балла, очко — 3, чистая победа — 12 баллов. Неудачными считаются только те попытки, которые проводились со значительной затратой сил (реальные попытки, а не фиктивные).

Вольные схватки на воспитание выносливости. Такие схватки выполняются как показательные и длятся 2 мин. Борцам дается задание как можно больше провести разнообразных и полноценных приемов. Все занимающиеся наблюдают за ведением схваток.

УРОК 34

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития гибкости. Самостраховка — падение на грудь с прыжка.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узел ногой. Учебно-тренировочная схватка на проведение болевого приема.

В борьбе стоя: изучение броска подхватом. Учебная схватка на проведение приема — подхват. Вольные схватки на воспитание выносливости с переменой партнеров. Беседа на тему: «Средства развития выносливости». Вольные схватки на воспитание выносливости.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития гибкости у стула выполняются с максимальной амплитудой. Такие упражнения занимающиеся могут делать и дома, развивая нужные физические качества.

Примерные упражнения: 1. Наклоны назад, сидя на стуле, ногами зацепившись за ножки или другой предмет. 2. Прогибание в пояснице, лежа животом на стуле, ногами зацепиться за тяжелый предмет снизу (кровать, стол, скамейка). 3. Пружинистые наклоны туловища к опорной ноге, другая лежит голенью на сиденье или спинке стула. 4. Махи ногой через спинку стула (стоя к нему лицом, боком, спиной). 5. Из упора ногой о спинку стула движение тазом вперед, вставая на носок.

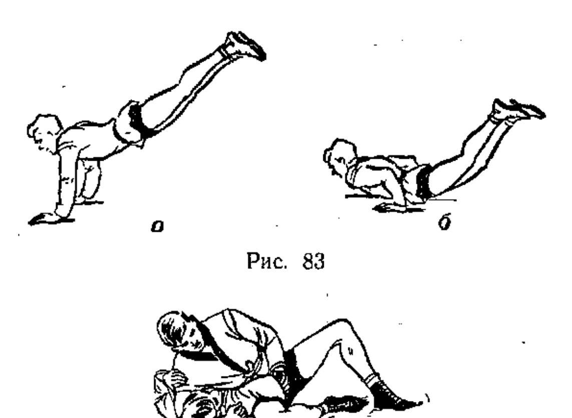


Рис. 83

Рис. 84

6. Шпагат с опорой руками на сиденья двух стульев. 7. Прогибание до касания тазом пола из и. п. упор стоя руками в сиденье или спинку стула. Стул находится у стены, руки не гнуть. 8. И. п. выпрямленные руки на спинке стула, ноги на ширине плеч, туловище согнуто — пружинистые наклоны вниз, не сгибая рук.

Махи ногой у гимнастической стенки для увеличения подвижности в тазобедренных суставах выполняются с максимальной амплитудой. И. п. — захватить руками рейку стенки: а) махи ногой назад и вперед (стоя к стенке боком); б) махи ногой в левую и правую сторону (стоя лицом к стенке).

Самостраховка — падение на грудь с прыжка (83, *а*, *б*) — изучается в следующей последовательности: 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на пальцах); 2) падение на грудь из полуприседа; 3) падение с прыж-

ка. Вначале занимающиеся амортизируют падение с помощью сгибания рук (мягко касаются ковра грудью), затем следует перекат прогнувшись с груди к тазу.

Узел ногой (рис. 84). Благоприятные условия: **атакующий** проводит прием — удержание сбоку с захватом шеи; противник освобождает от захвата руку, выводя ее к ногам атакующего и к своей голове.

Проведение приема. Проводящий прием, захватывая свободной рукой запястье разноименной руки противника, отжимает его руку от туловища и накладывает плечевую часть этой руки на свое ближнее бедро.



Рис. 85

Продолжая отжимать вперед-вниз руку противника, наложить на запястье этой руки голень ближней ноги так, чтобы предплечье располагалось у подколенного сгиба. Продвигая пятку ноги с зацепленной рукой под другую ногу, атакующий, приподнимая таз, выкручивает руку противника в плечевом суставе.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не фиксирует голову противника, в результате чего атакуемый прижимает плечо к голове и защищается от приема. 2. Проводящий прием не сковывает противника, прижимая его своей грудью, и тот разворачивается и уходит от приема.

Учебно-тренировочные схватки на проведение болевого приема — узел ногой. Одному из борцов дается задание лечь на спину и позволить партнеру выполнить прием — удержание сбоку. Когда атакующий станет выполнять узел ногой, начинать сопротивляться. Затем борцы меняются ролями.

Подхват (рис. 85, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник толкает, несколько наклоняясь вперед, и держит ноги прямыми. Дистанция средняя. Захват осуществляется за руки (отвороты, проймы, ворот, рукава, пояс).

Подготовка: 1. Рывок на себя, сбивая противника на выставленную ногу. 2. Рывок на себя, вынуждая противника шагнуть по направлению броска. 3. Заведение в сторону, противоположную броску.

Проведение приема. Отступая назад-в сторону и поворачиваясь спиной к противнику, атакующий выносит ногу вперед так, чтобы она находилась выше колена дальней ноги противника, и тянет его руками на себя. Когда противник наклонится и его ноги по отношению к ковру будут находиться под острым углом, атакующий подбрасывает их своей ногой назад-вверх. Когда падение противника определилось, атакующий выставляет вперед ногу, которой выполняется подбив, и этим останавливает свое падение, оставаясь в стойке.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием сильно замахивается ногой и бьет ею в область колена, ушибая икроножную мышцу. 2. Проводящий прием наносит удар по ноге противника снаружи. 3. Борец жалуется на то, что прием плохо получается из-за недостаточной силы рук.

Учебная схватка на проведение приема — подхват. Одному из борцов дается задание нападать с помощью подхвата, а другому — не выпрямляя руки, сопротивляться. По сигналу борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Средства развития выносливости». Способность всех систем организма борца работать в таком режиме, который обеспечивает достаточную степень выносливости, вырабатывается с помощью общеразвивающих упражнений и схваток. Средства воспитания общей выносливости — это физические упражнения: ходьба, бег, кроссы, передвижение на лыжах, коньках, гребля, плавание. Развивая специальную выносливость борца, необходимо учитывать, что мышцы борца должны иметь выносливость как к длительной динамической работе, так и к статической. В борьбе самбо большинство мышц работает в динамическом режиме, но часто сгибатели пальцев рук, сгибатели и разгибатели плеча, разгибатели шеи и туловища работают в статическом режиме.

Способность мышц работать в определенном режиме

достигается с помощью общеразвивающих упражнений и схваток. В соответствии с этим подбирается темп, длительность и степень нагрузки на мышцы.

Для развития мышц, работающих в динамическом режиме, хорошо использовать борьбу в стойке. Для развития мышц, работающих в основном в статическом режиме, и для развития специальной выносливости использовать борьбу в партере (лежа) с проведением болевых приемов и защиты от них.

Литература: Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. ФиС, 1968, стр. 213—215.

Вольные схватки на воспитание выносливости с переменой партнеров. По сигналу тренера борцы меняют партнеров и продолжают схватку.

УРОК 35

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Методы развития быстроты».

II. Разминка с включением игры в «салки». Самостраховка при падении на бок с мешка (стула).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги. Учебно-тренировочная схватка на проведение болевого приема — ущемление ахиллова сухожилия.

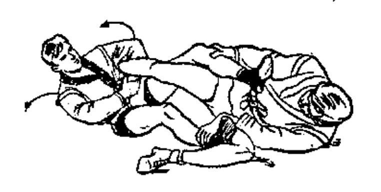
В борьбе стоя: изучение броска — подхват с захватом ноги. Учебная схватка на выполнение подхватов с захватом ноги. Вольные схватки в темноте.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Методы развития быстроты». Под быстротой борца понимают его способность выполнять различные движения и технические действия в возможно более короткий промежуток времени. Измеряется быстрота временем выполнения отдельного действия. Быстрота

борца зависит от следующих условий: а) быстроты реакции или протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах; б) силы мышц и массы, перемещаемой при выполнении действия; в) структуры выполняемого действия и его элементов (одновременное или последовательное проведение элементов приема); г) усилий и действия противника; д) степени совершенства двигательного навыка, его автоматизации. Быстрота борца развивается с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. К общеразвивающим относятся упражнения на скорость и точность реакции (старты в легкой атлетике), упражнения на равновесие. К специальным относятся упражнения, в которых один из борцов выполняет определенное действие, а другой, передвигаясь, создает на короткие промежутки времени удобные условия для проведения приема.


Рис. 86

Игра в «салки» на площади ковра способствует развитию быстроты и ориентировки. Передвигаться по ковру можно: а) в стойке, б) на коленях, в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующие правила: салить только с помощью захвата или захватив игрока и остановив его передвижение.

При проведении игры с помощью кувырков на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 $м^2$ площади ковра).

Самостраховка при падении на бок с мешка (со стула) разучивается после усвоения падений на спину (см. урок 33). Начало как при падении на спину, затем, сгруппировавшись, плавно падать на бок. Ударить ладонью по ковру и сгруппироваться лежа на боку.

Ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги (рис. 86). Благоприятные условия: атакующий стоит захватив ноги противника, который лежит на спине.

Проведение приема. Захватывая разноименную голень противника под плечо, атакующий садится, упираясь разноименной ногой в подколенный сгиб его свободной ноги. Отжимая ногой ногу противника, ата-

кующий кладет другую ногу на его грудь и проводит ущемление ахиллова сухожилия (см. урок 23).

Учебно-тренировочная схватка на проведение болевого приема — ущемление ахиллова сухожилия. Один из борцов позволяет захватить ногу и начинает сопротивляться. Проводящий прием пытается выполнить любой вариант болевого приема (ущемление ахиллова сухожилия). Затем борцы меняются ролями. Затем в течение 4—6 мин. проводится схватка, в которой борцы выполняют только болевые приемы на ноги.


Рис. 87

Подхват с захватом ноги (рис. 87). Подготовка. Борцы в правой стойке. Левой рукой захватить противника за одежду под правым локтем, а правой попытаться захватить правую ногу изнутри за подколенный сгиб. Противник, избегая захвата, отставит правую ногу назад.

Проведение приема. Захватить ногу противника за подколенный сгиб и поднять ее вверх, прижимая к своему боку. Повернуться спиной к противнику и одноименной ногой подбить спереди его ногу. Когда противник начнет падать, отпустить захваченную ногу.

Характерная ошибка. Опорная нога противника не загружается, и он перепрыгивает через подбивающую ногу.

Учебная схватка — подхват с захватом ноги. Атакующий захватывает ногу противника и выполняет подхват. Атакуемый, не освобождая захваченной ноги, защищается. Через 1,5—2 мин. борцы меняются ролями.

Вольные схватки в темноте имеют целью повысить проприоцептивную чувствительность борцов, так как во время проведения их борец не всегда может контролировать зрением свои движения. Атака в тот момент, когда борец смотрит в другом направлении, неожиданна для противника.

Схватки проводятся в следующей последовательности: 1. Схватка при пониженном освещении в борьбе лежа. 2. Схватка при пониженном освещении в борьбе стоя. 3. Схватка в темноте в борьбе лежа. 4. Схватка в темноте в борьбе стоя. 5. Схватка с завязанными глазами в борьбе лежа. 6. Схватка с завязанными глазами в борьбе стоя.

При проведении схваток с завязанными глазами в борьбе стоя на ковре не должно быть других занимающихся. Гренер следит за действиями, чтобы предупредить броски за ковер и другие случайности, которые могут возникнуть без зрительного контроля. Такие схватки должны периодически повторяться в дальнейшем.

УРОК 36

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений лежа на ковре. Поднимание партнера. Повторение самостраховки при падении на бок через партнера с разбега (см. урок 32).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб. Беседа на тему: «Способы совершенствования в технике».

В борьбе стоя: изучение приема — бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Изучение защиты от подхвата. Соревнования на выполнение бросков с захватом ног (обратная пулька).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения лежа на ковре проводятся после упражнений в движении. Слушая объяснение, занимающиеся находятся в положении сидя, а при выполнении упражнений переходят в положение лежа.

Примерные упражнения лежа на спине: 1. Поднимание ног, доставая ковер за головой. Ноги опускать медленно, не касаясь пятками ковра. 2. Перекладывание поднятых до 90° ног с одной стороны на другую (справа налево и обратно). 3. Встречные круги ногами. Ноги держать под углом 45°. 4. Жим штанги лежа. 5. Жим штанги из-за головы. 6. Перекладывание штанги прямыми руками из-за головы на бедра.

Примерные упражнения лежа на груди: 1. Отжимание от ковра из и. п. лежа на груди. 2. Проги-

бание, доставая руками голени. 3. Поднимание прямых рук с гантелями через стороны вверх. 4. И. п. лежа животом на табуретке, ноги зацепить за тяжелый предмет — прогибание с гантелями за головой. 5. Передвижение ползком с помощью рук и ног.

Поднимание партнера двумя и одной ногой способствует развитию силы мышц ног. И. п. лежа на спине, ноги подняты вверх, согнуты в коленях: 1) поднимание сидящего сверху партнера двумя и одной ногой; 2) поднимание лежащего сверху партнера двумя и одной ногой; 3) поднимание падающего из стойки партнера двумя и одной ногой; 4) Поднимание лежащего на животе партнера с захватом за любую ногу (снаружи, изнутри), с захватом (сзади, обратным) за обе ноги.

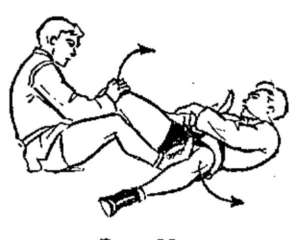


Рис. 88

Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб (рис. 88). Благоприятные условия: противник лежит на спине, согнув ноги, атакующий стоит на коленях со стороны ног противника.

Проведение приема. Захватывая разноименную голень под плечо, атакующий, садясь, упирается в подколенный сгиб свободной ноги противника стопой разноименной ноги (см. ущемление ахиллова сухожилия в уроке 35). Грудью и движением плеча вперед и в сторону атакующий разводит бедра противника возможно шире до того момента, пока тот не подаст сигнала.

Характерные ошибки: 1. Атакующий первое движение делает не вперед на противника, а в сторону. 2. Атакующий, упираясь в подколенный сгиб, не прижимает ногу противника к ковру.

Беседа на тему: «Способы совершенствования в технике». Техника борца совершенствуется на основе закономерностей формирования двигательных навыков. Борец стремится довести выполнение приемов, защит и контрприемов до такой степени совершенства, чтобы они проводились в схватке автоматически, а этого можно достигнуть лишь в результате большого количества повторений.

Трудность совершенствования в технике заключается в том, что нужно, с одной стороны, закреплять навык, выполняя прием в стандартных условиях, а с другой — изменять навык, с тем чтобы прием (защиту) можно было проводить в более сложных и трудных условиях. Затруднение и изменение условий выполнения приема вызывают замедление формирования навыка и иногда ведут к торможению и разрушению его.

Различают два основных метода тренировки: метод повторяющихся условий и метод варьирования условий.

Метод повторяющихся условий имеет целью закрепить навык и автоматизировать его. Сначала надо научиться выполнять приемы на несопротивляющемся партнере, а потом на сопротивляющемся. Метод варьирования условий позволяет изменять отдельные детали навыка, совершенствоваться в технике и тактике борьбы, чтобы успешно действовать в различных условиях.



Рис. 89

Условия в тренировке варьируются в результате: а) изменения внешних условий проведения схваток (в помещении и на открытом воздухе, при различной температуре, различном освещении и др.); б) изменения видов схваток (схватки с заданиями партнерам, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные и др.); в) изменения партнеров в схватках по росту (выше, ниже, равный), по весу (больший, меньший, равный), по особенности стойки (высокая, низкая, фронтальная, правая, левая) и др.

Литература: Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. ФиС, 1968, стр. 198—204.

Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине (рис. 89). Проведение приема. Из положения правой низкой стойки левой рукой захватить противника за одежду под его правым локтем, а правой — через его правое плечо за пояс на спине. Переместить вес противника на его носки, подшагнув левой ногой, и выполнить бросок через голову с упором голенью в живот.

Защиты от подхвата: 1. Захватить за пояс со стороны атакующей ноги. 2. Согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад. 3. Перешагнуть через атакующую ногу. 4. Захватить за ногу.

Соревнования на выполнение бросков с захватом ног (пулька обратная). Занимающиеся строятся по весу. Начинают схватку борцы более тяжелого веса. Борец, не выполнивший приема, не уходит с ковра, а ведет схватку с партнером более легкого веса. Разрешается применять любые броски с захватом ног. В процессе борьбы все сильные партнеры выбывают. Эти правила выявляют пробелы в технике и заставляют борца многократно пытаться выполнить приемы с партнерами более легкого веса. В дальнейшем борец совершенствуется в проведении приемов с сильными противниками.

УРОК 37

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Методы воспитания смелости».

II. Разминка с включением упражнений для развития силы. Самостраховка при падении на спину кувырком без опоры на руки.

III. В борьбе лежа: изучение переворотов с захватом руки и ноги снаружи. Учебная схватка на выполнение переворота с захватом руки и ноги снаружи. Изучение защит от узла ногой.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо. Изучение защит от броска через голову. Схватки в непривычной стойке. Учебно-тренировочная схватка на выполнение захвата пояса через одноименное плечо.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Методы воспитания смелости». Смелость, решительность выражаются в способности борца не бояться трудностей, неудач, в умении оценивать свои возможности и принимать правильное решение. Приняв решение, нужно действовать сразу без промедления.

Смелость развивается, если она базируется на уверенности и подкрепляется мнением (одобрением) тренера и коллектива секции. Смелость сопутствует выдержанным борцам, способным подавлять свои чувства, особенно чувство страха, что, в свою очередь, помогает принять правильное решение, выбрать из различных сторон деятельности не самые приятные, а самые нужные. Успешное выполнение задачи (приема, упражнения), выступление борца в соревнованиях также развивают решительность и смелость. Неудачи способствуют развитию нерешительности, трусости.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 66—67.

Упражнения для развития силы выполняются с околопредельным напряжением после выполнения разминки.

Примерные упражнения: 1. Вращение туловища с гирей за спиной. 2. Вращение туловища с гирей в руках впереди. 3. Поднимание гири бедром с поддержкой за дужку рукой. 4. Поднимание гири, зацепив за дужку носком ноги. 5. Приседание с гирей за спиной. 6. Вставание с гирей в вытянутой руке из положения лежа. 7. Выжимание гири, лежа на спине. 8. Выжимание гири, стоя на мосту. 9. Перекладывание гири с одной стороны на другую, лежа на спине.

Наклоны с партнером на шее способствуют развитию мышц шеи и спины. При выполнении наклонов ноги в коленях не сгибать. То же упражнение, но сгибая ноги. При поднимании партнера посылать колени вперед.

Примерные упражнения: 1. Сгибание и разгибание туловища с партнером, лежащим на плечах. 2. Сгибание и разгибание туловища с партнером, сидящим на шее, держась за гимнастическую стенку.

Самостраховка при падении на спину кувырком без опоры на руки. Вначале из положения приседа выполнить кувырок вперед, кувырок руки сзади (без опоры на руки), кувырок из стойки с широко расставленными ногами. Затем кувырок с хлопком руками.

Переворот с захватом руки и ноги снаружи (рис. 90). Благоприятные условия: противник на четвереньках, атакующий сбоку на коленях.

Проведение приема. Захватив ближней к голове противника рукой снаружи (спереди) за плечо его разноименной руки, атакующий захватывает другой

рукой за одноименное (дальнее) бедро противника. Рывком рук на себя-вверх и толчком грудью в бок перевернуть противника спиной на ковер.

Характерные ошибки: 1. Не используется масса своего тела. 2. Атакующий делает захват не за плечо, а за предплечье.

Учебная схватка на выполнение приема — переворот с захватом руки и ноги снаружи. Один из борцов находится в партере, другой старается провести прием — переворот с захватом руки и ноги снаружи сначала с одной стороны, потом с другой. Через 2—3 мин. борцы меняются ролями.



Рис. 90

Защиты от узла ногой: 1. Не дать осуществить захват предплечья, 2. Выпрямить руку и, пронируя ее, согнуть ладонью к ковру. 3. Прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот. 4. Сцепить руки.

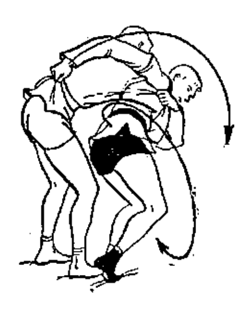


Рис. 91

Бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо (рис. 91). Благоприятные условия: борцы в правой стойке. Противник стремится захватить атакующего правой рукой за пояс на его спине.

Подготовка. Толкнуть противника в сторону незахваченной руки.

Проведение приема. Левой рукой захватить противника за одежду под правым локтем, а правой — за пояс на спине через его правое плечо и проводить основной вариант броска через бедро. В момент падения противника на ковер распустить захват пояса. Обычно в схватках используется бросок с падением.

Защиты от броска через голову: 1. Выпрямиться, приседая, вывести таз вперед. 2. Повернуться боком в сторону атакующей ноги. 3. Рукой отстранить атакующую ногу.

Схватки в непривычной стойке. Борцам дается задание бороться в непривычной для них стойке. В таких схватках борцы приобретают навыки борьбы в другой стойке. Кроме того, облегчается нападение, так как парт-

нер ведет борьбу в непривычной для него стойке. Схватка длится 3—4 мин., после чего борцы 2—3 мин. борются в привычной стойке.

УРОК 38

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Методы воспитания выдержки борца».

II. Разминка с включением упражнений — броски чучела для развития быстроты и упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Самостраховка при падениях на грудь с прыжка (повторение, см. урок 34).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узел ноги, упираясь ладонью в колено. Изучение защиты от ущемления ахиллова сухожилия. Учебно-тренировочные схватки на проведение болевых приемов на ноги.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок с захватом руки на плечо. Учебно-тренировочная схватка на выполнение броска с захватом руки. Вольные схватки (4×2 мин.).

IV. Построение группы. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Методы воспитания выдержки борца». Выдержка борца выражается в его умении преодолевать различные чувства (жажда, усталость, боль и т. п.), возникающие в результате воздействия как внешних, так и внутренних факторов. При сгонке веса борцу приходится преодолевать сильное чувство жажды и голода. Если у него нет достаточной выдержки, то он не «утерпит» и в результате к моменту взвешивания превысит «свой вес». В схватке борец, не владеющий выдержкой, не сможет преодолеть чувство усталости и одержать победу над противником.

Выдержку можно воспитать. Для этого борец должен приучать себя преодолевать сначала свои чувства, отвлекающие от решения поставленной задачи (например, незначительную жажду, боль, усталость, страх и др), а затем и более сильные чувства. Уверенность борца в

необходимости преодоления трудностей способствует развитию выдержки.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 65—66.

Броски чучела для развития быстроты (в течение 30 сек.) выполняются с максимальной скоростью (если чучела нет, броски можно выполнять с партнером). В течение 30 сек. выполнить максимальное количество бросков чучела через бедро. Упражнение могут делать сразу несколько борцов. Тот, кто выполнит большее количество бросков, считается победителем.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах выполняются с максимальной амплитудой.

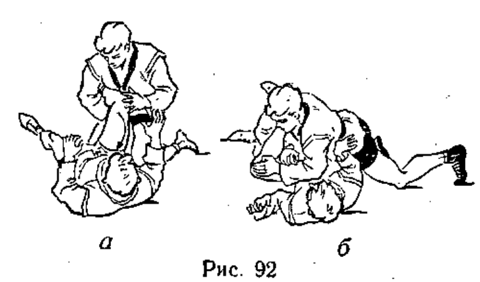


Рис. 92

Примерные упражнения: 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Маховые движения ногами вперед-назад. 3. Маховые движения ногами вправо-влево. 4. Доставание ногой высоко подвешенного предмета. 5. В положении продольного шпагата выполнять пружинистые движения. 6. И. п. стоя на одной ноге, другую согнуть в колене — круговые движения бедром. 7. И. п. ноги вместе, руки на поясе — круговые вращения тазом. 8. И. п. стоя на коленях — доставание ягодицами ковра.

Узел ноги, упираясь ладонью в колено (рис. 92, *а, б*). Благоприятные условия: противник лежит на спине, поджав ноги к груди, атакующий стоит на коленях со стороны его ног.

Проведение приема. Захватывая ближнюю голень противника под одноименное плечо и упираясь разноименной рукой в колено захваченной ноги снаружи, атакующий, сгибая ногу атакуемого, прижимает колено к его груди. Затем разноименной рукой сталкивает его вперед-в сторону и тянет за голень (с упором одноимен-

ной кистью в бедро захваченной ноги) вперед к голове, боком ложась на грудь противника, чтобы он не смог повернуться на живот. Вращать бедро следует до тех пор, пока атакуемый не подаст сигнала.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием недостаточно давит в колено сбоку разноименной рукой. 2. Проводящий прием не сковывает противника силой

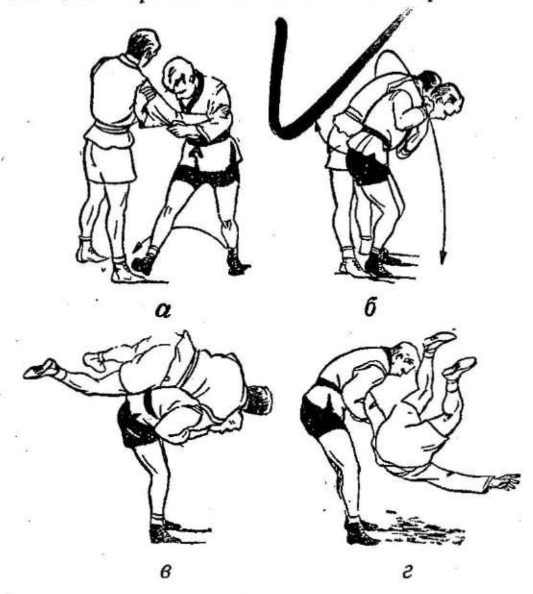


Рис. 93

веса своего тела, что позволяет ему маневрировать по ковру или повернуться животом к ковру.

Защита от ущемления ахиллова сухожилия: 1. Захватив атакующего за одежду на груди, подтянуть его к себе и просунуть захваченную ногу дальше под его плечо. 2. Упираясь свободной ногой в плечо атакующего, освободить захваченную ногу.

Учебно-тренировочные схватки на проведение болевых приемов на ноги (узел ногой, упираясь ладонью в плечо). Тренер ставит задачу выполнять в схватке только болевые приемы на ноги. Борцы атакуют одновременно.

Бросок с захватом руки на плечо (рис. 93, *а*, *б*, *в*, *г*). Благоприятные условия: противник в высокой стойке тянется рукой для захвата шеи.

П о д г о т о в к а. Сбивание на носки. Заведение захватом руки локтевым сгибом в сторону, противоположную броску. Вызвать движение противника на атакующего.

П р о в е д е н и е п р и е м а. Захватить противника за руку двумя руками. Повернуться к нему спиной и положить его руку на свое одноименное плечо. Ноги немного согнуть и поставить вместе. Наклоняясь и выпрямляя ноги так, чтобы тазом подбить бедро противника назад-вверх, выполнить бросок.

Учебно-тренировочная схватка на выполнение броска с захватом руки. Один из борцов получает задание взять партнера двумя руками за руку и атаковать бросками через спину, не меняя захвата.

Перед партнером ставится задача: не освобождаясь от захвата и не упираясь другой рукой, сопротивляться. Через 1—2 мин. атакующему дается указание захватить противника за другую руку и провести броски в другую сторону. Затем по команде тренера борцы меняются ролями.

Вольные схватки (4×2 мин.) имеют целью привить навык борьбы с различными противниками. На ковре одновременно могут вести схватки 4 пары. Через каждые 2 мин. тренер дает команду сменить партнера. Смена в парах может происходить по часовой стрелке.

УРОК 39

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений на приседание и прыжков. Самостраховка при падении на бок кувырком с поддержкой партнера.

III. В б о р ь б е л е ж а: изучение приемов — уходы от удержания со стороны ног. Учебная схватка на выполнение удержания со стороны ног.

В б о р ь б е с т о я: изучение броска рывком за пятки. Учебные схватки на выполнение захватов ног. Вольные схватки на ковре малого размера.

IV. Построение группы. Беседа на тему: «Самовоспитание как метод волевой подготовки занимающихся». Подведение итогов урока.

Приседания способствуют развитию силы мышц ног. Упражнения выполняются с околопредельным напряжением (быстро).

Примерные упражнения: 1. Приседание с партнером, лежащим на плечах. 2. Приседание на двух ногах с выпрыгиванием. 3. Приседание на двух ногах с выпрыгиванием с поворотом на 360°. 4. Приседание на одной ноге. 5. Приседание с гирей за спиной. 6. Приседание на одной ноге с гирей у плеча.

Прыжки назад из приседа способствуют развитию координации движений: 1. Прыжки на двух ногах.

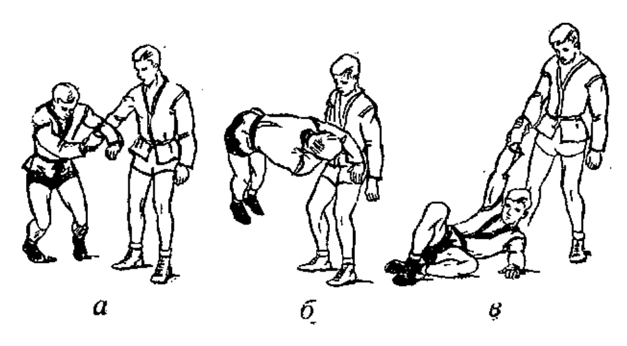


Рис. 94

2. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180°. 3. Прыжки на одной ноге.

Самостраховка при падении на бок с поддержкой партнера (рис. 94, *а*, *б*, *в*). Захватив партнера за одноименную руку, борец вытягивает другую руку вперед ладонью вниз через соединенные руки. Сделать прыжок как при падении через шест и, сгруппировавшись, падать на бок. Партнер должен поддержать проводящего прием за руку, смягчая его падение. Выполняющий прием должен подпрыгнуть вверх-вперед и сгруппироваться.

Уходы от удержания со стороны ног (отжимая голову, сбивая в сторону) (рис. 95). Благоприятные условия: противник проводит удержание со стороны ног.

Проведение приема. Отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра, проводящий прием сбивает его в сторону и поворачивается на живот.

Учебная схватка на выполнение удержания со стороны ног. Сначала атакуемый позволяет выполнить удержание со стороны ног, а затем начинает уходить (контрприемы снизу проводить не разрешается).

Бросок рывком за пятки (рис. 96). Благоприятные условия: противник отступает.

Подготовка. Рывок на себя.

Проведение приема. Быстро нагнувшись, захватить противника за обе пятки снаружи руками. Рез-

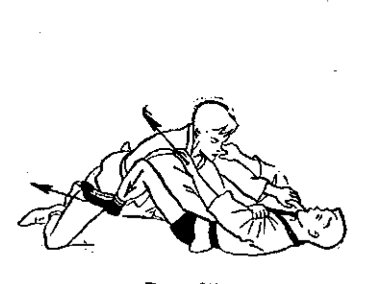


Рис. 95

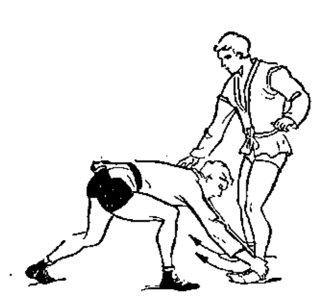


Рис. 96

ким рывком противника за пятки на себя-вверх и выпрямляясь выполнить бросок.

Учебные схватки на выполнение захватов ног (бросок рывком за пятки). Атакуемый должен находиться в стойке, удобной для выполнения броска, не делать заранее защитного движения и сопротивляться только с момента захвата.

Вольные схватки на ковре малого размера. Такие условия заставляют борца проводить приемы с расчетом, чтобы противник не упал за ковер, иначе броски не будут засчитываться. Умение видоизменять приемы так, чтобы направлять падение противника, вырабатывает ценные качества, нужные борцу, особенно во время ведения схватки на краю ковра. Тренер чертит на ковре квадраты (или разделяет ковер линиями на квадраты) 2×2 м и предлагает борцам проводить схватку на отведенном месте. При этом он следит за тем, чтобы броски выполнялись в пределах ковра.

Беседа на тему: «Самовоспитание как метод волевой подготовки занимающихся». Физическая культура, и в особенности занятия спортом, немыслимы без самовоспи-

тания. Самовоспитание спортсмена складывается из выполнения ряда требований. Прежде всего необходимо знать самого себя, уметь видеть свои положительные и отрицательные стороны, критически оценивать свое поведение. Нужно уметь прислушиваться и к мнению других.

Самовоспитанию помогают: строгое соблюдение распорядка дня и личного режима занятий, специальные упражнения для развития произвольного внимания и волевых качеств. Общие методы воспитания приобретают в самовоспитании характер самонаблюдения, самоубеждения, самоприучения, самоодобрения в форме словесного самовнушения (не бойся, продолжай борьбу и др.) и самоприказа (вперед, вверх, смелей и др.). В самовоспитании основное — приняв решение, обязательно его выполнять.

УРОК 40

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Режим тренировки борца».

II. Разминка с включением упражнений для развития силы с гантелями. Самостраховка при падении на спину кувырком в воздухе.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание сбоку лежа. Учебная схватка на выполнение удержаний сбоку.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок с захватом руки и ноги изнутри. Учебная схватка на выполнение броска с захватом руки и ноги изнутри. Вольные схватки с более сильным или слабым противником. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Режим тренировки борца». Под режимом понимают точно установленный распорядок жизни, труда, отдыха, питания, сна и т. п. Твердо установленный и неукоснительно соблюдаемый режим является основным условием успеха спортивной тренировки. Для построения рационального режима необходимо знать,

когда и чем должен заниматься борец в течение дня, недели, периода тренировки, года и даже ряда лет.

В режиме дня следует точно установить время: когда борец утром встает, делает зарядку, умывается, принимает пищу (какую и в каком количестве), когда и какую он выполняет работу, когда обедает и ужинает, когда и с какой нагрузкой тренируется, когда и чем заполняет свободное от работы и тренировок время, когда ложится спать.

В недельном режиме тренировки устанавливается, в какой день недели и какую нагрузку получает борец. В годовом режиме предусматривается, когда борец приступает к тренировке, когда он выполняет максимальную нагрузку и когда она снижается.

Построение режима позволяет выработать определенные приспособительные реакции организма и добиться такой перестройки его работы, которая позволяет достигнуть высоких спортивных результатов. Нарушение режима вызовет перестройку работы организма спортсмена. Налаженный и закрепленный ритм его работы нарушается. Вставать и ложиться спать, работать и тренироваться следует в одно и то же время. Только строгое и систематическое выполнение требований спортивного режима позволяет борцу в максимальной степени проявлять свои способности.

При планировании следует учитывать режим, который должен быть правильным или оптимальным. Недостатки и излишки (например, сна, нагрузки, питания и др.) ведут к отрицательным результатам. Чем больше отклонений от оптимальных требований, тем больший вред приносит нарушение режима.

При проведении беседы тренер на основании учета характера трудовой деятельности, жизни занимающихся, расписания занятий секции и др. показывает, каким должен быть примерный режим жизни членов секции или группы. Можно при проведении беседы привести примеры соблюдения режима лучшими спортсменами коллектива и нарушения его.

Упражнения для развития силы с гантелями. Примерные упражнения: 1. Сгибание и разгибание рук с гантелями. 2. Сгибание рук в локтях, поднимая гантели подмышки. 3. Выжимание гантелей от плеч одной рукой. 4. Выжимание гантелей от плеч двумя руками. 5. Выжимание гантелей из-за головы двумя руками.

6. Поднимание гантелей через стороны-вверх. 7. И. п. руки вперед — разведение рук в стороны. 8. И. п. ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки опущены — поднимание гантелей вверх с разгибанием туловища. 9. И. п. гантели за головой — наклоны туловища. 10. Наклоны туловища в стороны с гантелями за головой. 11. И. п. ноги на ширине таза, гантели за головой — подняться на носки и вернуться в и. п. 12. Приседание с гантелями сзади. 13. И. п. руки с гантелями у плеч — широкие выпады вперед. Туловище держать прямо.

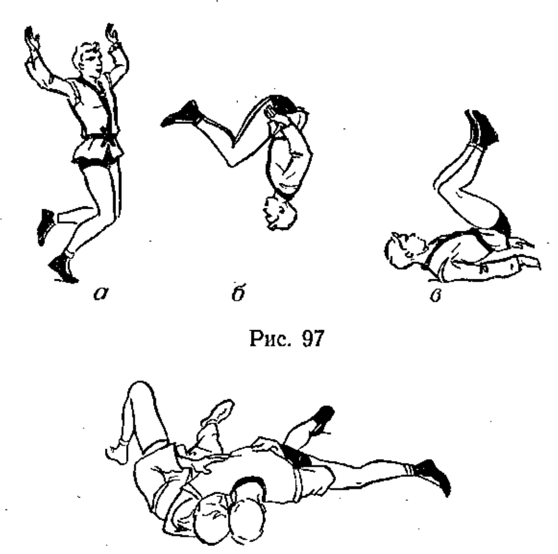


Рис. 97

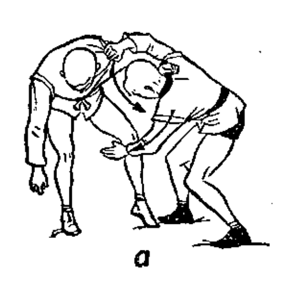
Рис. 98

Самостраховка при падении на спину кувырком в воздухе (полусальто) (рис 97, *а*, *б*, *в*) разучивается в следующей последовательности: 1. Самостраховка с кувырка без опоры руками о ковер (руки за спиной). 2. Самостраховка с кувырка без опоры на руки с небольшого возвышения, с хода, с разбега без соединения рук за спиной. Борец выполняет мах руками сверху вниз и ударяет ладонями о ковер, амортизируя падение на спину.

Удержание сбоку лежа (рис. 98). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием находится сбоку.

Проведение приема. Захватив противника одной рукой за ближнюю руку под дальнее плечо, а другой — за шею, проводящий прием прижимается боком к его груди, ложится на живот и прижимает захваченную руку к ковру, широко разводя ноги.

Учебная схватка на выполнение удержаний сбоку. Одному из борцов дается задание выполнить удержание, а другому — уходить. Затем условия схватки усложняют: атакуемый лежит на спине, не поворачиваясь на живот,





а *б*

Рис. 99

и сопротивляется. Атакующий должен выполнить удержание. Далее борцы совершенствуются в учебно-тренировочной схватке соревновательного характера, где чистая победа присуждается за выполнение удержания сбоку.

Бросок с захватом руки и ноги изнутри (рис. 99, *а, б*). Захватить противника за разноименную руку. Перенести тяжесть его тела на одну ногу. Приседая и нагибаясь, захватить эту ногу свободной рукой изнутри. Рывком вниз к себе за руку и ногу выполнить бросок.

Учебная схватка на выполнение броска с захватом руки и ноги изнутри. Одному из борцов дается указание захватить партнера за руку и ногу изнутри, другому — сопротивляться попытке проведения приема только после захвата (не освобождаясь).

Вольные схватки с более сильным или слабым противником имеют целью выработать стереотип и автоматизм в выполнении приемов и защит. Эти схватки преследуют также задачу волевой подготовки борца к соревнованиям. Слабый в схватке с сильным противником больше внимания уделяет совершенствованию защиты и использованию силы партнера для выполнения своих

приемов. Сильный борец совершенствуется в технике нападения.

Вольные схватки в борьбе стоя (5 мин.), после отдыха в борьбе лежа (4 мин.)

УРОК 41

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты. Поднимание партнера с захватом одной ноги. Самостраховка при падении на грудь прыжком назад.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Учебные схватки на выполнение удержания со стороны ног.

В борьбе стоя: изучение броска — боковой переворот. Учебно-тренировочная схватка на выполнение нападений сериями приемов. Беседа на тему: «Понятие о тактике борьбы самбо».

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты (перевороты вперед) выполняются с максимальной быстротой и проводятся в конце разминки. По сигналу тренера в течение 5—10 сек. сделать как можно больше переворотов вперед (можно с опорой головой в ковер).

Поднимание партнера с захватом одной ноги способствует преодолению силы тяжести партнера и подготовке к выполнению бросков переворотом. Упражнение выполняется без сопротивления и с сопротивлением: а) одной рукой, б) двумя руками.

Самостраховка при падении на грудь прыжком назад проводится после усвоения самостраховки прыжком вперед (см. урок 34). Вначале следует выполнять падение из положения приседа, а затем из стойки. Прыгнуть назад поворачиваясь и закончить упражнение, как при падении на грудь, прыжком вперед.

Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног (рис. 100). Благоприят-

ные условия: атакующий закончил проведение удержания со стороны ног, противник упирается в его плечи, отжимая от себя.

Проведение приема. Проводя одну руку между руками противника, движением вперед наружу к себе захватить предплечье его руки под свое плечо. Подводя одновременно предплечье под нижнюю часть плеча, согнуть руку противника к себе-внутрь. Свободной рукой упереться в одноименный плечевой сустав противника, а другой из-под плеча захватить предплечье своей свободной руки. Упираясь рукой в плечо и немного прогибаясь, разгибать руку противника и проводить прием до сигнала.



Рис. 100

Характерные ошибки: 1. Атакующий захватывает руку недостаточно глубоко. 2. Атакующий плохо зажимает предплечье противника под плечом, что дает последнему возможность освободиться за счет вращения предплечья.

Учебные схватки на выполнение удержания со стороны ног. Один из борцов лежит на спине, а другой выполняет удержание сбоку или со стороны ног и только после этого начинает уходить. Через определенное время борцы меняются ролями.

Боковой переворот (рис. 101, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: противник поворачивается боком к атакующему. Захватить одной рукой противника за рукав на разноименном плече.

Подготовка. Нырнуть под незахваченную руку.

Проведение приема. Сделав нырок, встать грудью к боку противника, захватить бедро ближней ноги возможно выше и, выпрямляя ноги и прогибаясь, оторвать его от ковра. Опуская плечи атакуемого вниз и поднимая его ноги возможно выше, выполнить бросок.

Характерные ошибки. 1. Атакующий выполняет захват не согнув своих ног и поэтому не может оторвать противника от ковра. 2. Атакующий захватывает бедро слишком низко, в результате чего противник при попытке отрыва от ковра свободно поднимает ногу. 3. При отрыве захваченная нога попадает между ногами атакующего.

Учебно-тренировочная схватка на выполнение нападений сериями приемов. Борцам дается задание использовать в схватке только серии приемов (2—3 и более).

Атаковать, применяя одиночный прием, не разрешается. Сначала нападает один борец, а другой защищается. Через 1—2 мин. борцы меняются ролями. Потом проводится схватка с обоюдным нападением.

Беседа на тему: «Понятие о тактике борьбы самбо». Под тактикой понимается способность борца оценивать складывающуюся в борьбе обстановку и в соответствии с ней выбирать наиболее целесообразные пути достижения победы.

Тактика борьбы самбо включает в себя следующие элементы: 1. Сбор информаций о складывающейся об-

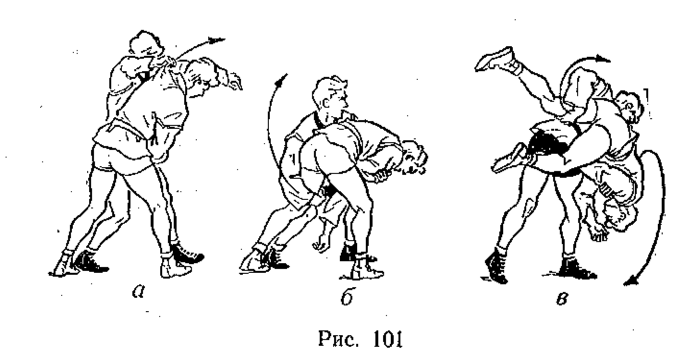


Рис. 101

становке соревнований. 2. Анализ полученной информации. 3. Принятие решения или планирование своих действий.

Сведения об обстановке соревнований собираются с помощью наблюдений и опроса. Анализ информации проводится по следующим разделам: а) сведения о соотношении сил борцов; б) сведения об условиях, в которых будут проходить соревнования. На основании анализа полученной информации принимается решение о наиболее целесообразных в данных условиях действиях. Если борец имеет явное превосходство над противником в какой-либо из сторон подготовки, то он избирает тактику нападения. Если борец имеет возможность лучше, чем противник, вести схватку в каком-то определенном положении, то он избирает тактику маневрирования, с тем чтобы выйти в это положение.

Борец выбирает тактику маскировки, если он предполагает, что может ввести противника в заблуждение и

вызвать с его стороны действия, которые помогут ему выиграть. Маскировать можно свою технику (комбинации, вызовы, обманы, выведения из равновесия, двойной обман и др.), физическую подготовленность, тактику и др.

В зависимости от оценки соотношения сил выбирают тактику нападения или защиты, а также их сочетание.

УРОК 42

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы и гибкости с партнером. Повторение самостраховки при падении на бок прыжком (см. урок 17).

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание с плеча с захватом ближней руки снаружи.

В борьбе стоя: изучение приема — мельница с захватом разноименной ноги изнутри. Беседа на тему: «Виды тактики: нападение и защита». Соревнования по правилам классической борьбы (в куртках).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Примерные упражнения с партнером для развития силы: 1. Из стойки на руках, партнер держит за ноги — сгибание и разгибание рук. 2. Поочередное сгибание и разгибание рук с упором в ладони партнера, стоя лицом друг к другу (толкать). 3. То же с захватом за предплечья или пальцы (тянуть). 4. Поднимание партнера, стоящего в партере, на спину. 5. Движение на мосту с партнером, сидящим сверху. 6. Наклоны вперед с партнером, сидящим на плечах.

Примерные упражнения с партнером для развития гибкости: 1. Стоя лицом к опоре, отвести ногу назад и положить на плечо партнера. Партнер руками помогает борцу поднимать ногу вверх. 2. Из положения сидя на ковре, партнер сзади лицом к спине. Руками помогает наклону вперед. 3. Из положения лежа на животе, партнер сидит на пояснице лицом к ногам. Руками захватив голеностопы, помогает борцу выполнить

прогиб. 4. И. п. стоя друг к другу правым боком, правыми руками зацепиться за локтевой сгиб, левая нога впереди, правая сзади — одновременное движение руками вперед. 5. Вставание из стойки на мост с помощью партнера, поддерживающего под поясницу.

Удержание с плеча с захватом ближней руки снаружи (рис. 102). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием находится сбоку.

Проведение приема. Проводящий прием, ложась на противника, грудью прижимает его к ковру и



Рис. 102

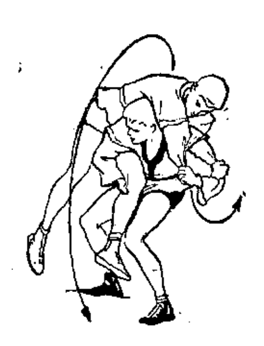


Рис. 103

захватывает ближнюю (разноименную) руку снаружи в локтевой сгиб. Прижав захваченную руку к своему туловищу, проводящий удержание захватывает свободной рукой противника за дальнюю руку под плечо.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием высоко держит голову, что позволяет противнику отжать ее и уйти. 2. Проводящий прием стоит на коленях, недостаточно прижимая противника грудью к ковру.

«Мельница» с захватом разноименной ноги изнутри (рис. 103). Благоприятные условия: 1. Противник, находясь в высокой стойке, толкает атакующего или тянется рукой, чтобы захватить его за пройму. 2. При попытке проведения захвата одноименной ноги атакующий отставляет ее назад.

Проведение приема. Атакующий тянет противника за руку кнаружи-вверх через свои плечи, затем, опуская захваченную руку, одновременно подбивает плечом другой руки разноименное бедро противника изнутри в сторону-вверх и выполняет бросок. Следует учесть, что

прием проводится за счет одновременного поворота туловища в наклоне, подбива плечом в бедро и подтягивания под себя руки противника.

Беседа на тему: «Виды тактики». В спортивной борьбе борцы пользуются различными видами тактики: а) наступательной, б) оборонительной, в) сочетанием наступательной и оборонительной. Для применения в схватке наступательной тактики борцу необходима специальная выносливость, чтобы он смог выполнять интенсивную нагрузку, а также приобретать необходимые навыки в выполнении приемов. Обычно борец, имеющий техническое превосходство над противником, выбирает наступательную тактику. Оборонительной тактики придерживаются борцы, знающие, что противник превосходит их в технике. Такие борцы строят тактику схватки таким образом, чтобы можно было использовать свое превосходство в выносливости или силе, утомить противника, а затем, когда он устанет, добиться победы. Некоторые борцы сочетают наступательную и оборонительную тактики для проведения ответных приемов. Обороняясь, борец вызывает противника на атаку, а затем использует его усилия для проведения ответного приема.

Несмотря на то что успех в борьбе приносит только нападение, без хорошей защиты нельзя победить противника. В каждой схватке происходит борьба замыслов противников. Если один борец нападает, то другой переходит в оборону. Через мгновение роли могут измениться. Поэтому необходимо в равной степени уделять внимание как наступательной, так и оборонительной тактике.

На совершенствование в тактике приемов нападения и защит положительно влияет схватка с односторонним сопротивлением. В этой схватке один борец определенное время совершенствуется в приемах нападения, другой — в защитных приемах. Затем борцы меняются ролями.

Соревнования по правилам классической борьбы (в куртках). Правила соревнований такие же, как и в классической борьбе, т. е. нельзя применять приемы при помощи захватов ног и действий ногами. Соревнования проводятся по олимпийской системе (с выбыванием после проигрыша), без разделения на весовые категории. Начинают соревнования борцы более легкого веса. Такие соревнования развивают навыки в проведении некоторых приемов (бросок через спину, броски через грудь и т. п.).

Схватки проходят в стойке, в куртках самбо. Можно выполнять броски без падения атакующего. Время схватки 2—3 мин.

УРОК 43

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц ног. Кувырки через партнера, стоящего в партере. Изучение самостраховки при падении на бок с поддержкой партнера с разбега.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя с захватом руки между ногами противнику, стоящему в партере.

В борьбе стоя: изучение броска — задняя подножка с захватом ноги и шеи (туловища). Учебные схватки на выполнение подножки. Беседа на тему: «Элементы тактики борьбы самбо». Вольная схватка (10 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы мышц ног. Хорошим средством для развития силы мышц ног являются прыжки, а также приседания с отягощением.

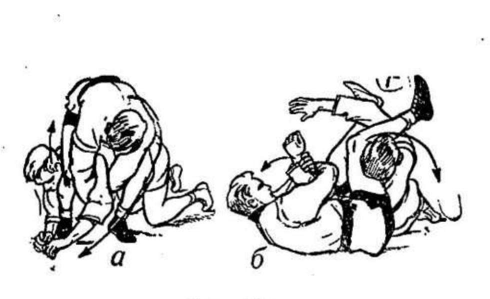
Примерные упражнения: 1. Прыжки из положения низкого приседа. 2. Доставание высоко подвешенного предмета. 3. Прыжки на двух ногах. 4. Прыжки на одной ноге. 5. Прыжки через скакалку. 6. Прыжки в высоту через различные предметы. 7. Прыжки в длину. 8. Прыжки в глубину (спрыгивание с различных предметов). 9. Поднимание на носки с партнером, сидящим на плечах. 10. Приседания с партнером, сидящим на плечах.

Кувырки через партнера, стоящего в партере, применяются для развития ловкости. Разбежавшись и оттолкнувшись от ковра обеими ногами, перелететь через партнера и выполнить кувырок, мягко амортизируя руками падение.

Самостраховка при падении на бок с поддержкой партнера с разбега выполняется с помощью кувырка в

воздухе, держась за руку партнера (см. урок 39). Упражнение можно усложнить, выполняя кувырок на бегу. Партнеры разбегаются приставными шагами. Выполняющий прием должен подпрыгнуть с разбега вперед-вверх и сгруппироваться. Основное усилие при поддержке партнер прилагает в конце падения. Упражнение выполняется для усложнения условий падения.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами противнику, стоящему в партере (кувырок) (рис. 104, *а, б*) Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, проводящий прием—сбоку, захватив атакуемого за ближнюю руку одноименной рукой из-под плеча.



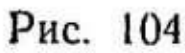

Рис. 104


Рис. 105

Проведение приема. Захватив плечо ближней руки изнутри одноименной рукой, атакующий подсовывает под противника одноименную захватываемой руке ногу, ложась на бок. Перекинув другую ногу через спину и голову противника, упереться голенью в его шею и опрокинуть противника на спину. Затем, зажав захваченную руку бедрами, а также прижимая предплечье захваченной руки к груди и прогибаясь, медленно выпрямлять руку противника до сигнала.

Задняя подножка с захватом ноги и шеи (рис. 105). Благоприятные условия: противник тянет, отступая и прогибаясь, атакующий захватывает шею и разноименную ногу.

Подготовка. Рывок за шею.

Проведение приема. Присесть, захватить локтевым сгибом левой руки ногу противника и оторвать ее от ковра. Подставить согнутую правую ногу под его опорную ногу. Резко выпрямив ногу (что вызовет подбива-

ние ноги противника подколенным сгибом), упираясь пяткой в ковер и толкая противника за шею влево-вниз под себя, выполнить бросок.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием, ставя ногу сзади ноги противника, отклоняется назад. 2. Противник перепрыгивает через ногу.

Учебные схватки на выполнение подножки (задняя подножка с захватом ноги и шеи). Один из борцов позволяет партнеру захватить свою ногу, а затем сопротивляется; партнер должен выполнить заднюю подножку. Затем условия схватки усложняют: атакующий может выполнять в этом же захвате как заднюю, так и переднюю подножку. Атакуемый защищается, не освобождаясь от захвата. Затем борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Элементы тактики борьбы самбо» (разведка, оценка обстановки, план, принятие решения). Непосредственная разведка позволяет выявить техническую, тактическую, физическую и волевую подготовку противника. Это имеет очень важное значение во время соревнования. Составление тактического плана и его реализация требуют творческого подхода и большого искусства, чтобы на основании имеющихся данных и опыта найти наиболее целесообразный и верный путь к победе. План должен отражать основные моменты тактики ведения борьбы, цель схватки, основные пути и средства, которыми борец будет добиваться поставленной цели. Чтобы правильно построить план схватки, борцу необходимо предварительно оценить свои возможности и сравнить их с возможностями противника. Для этого борец должен получить сведения о нем.

Таким образом, одним из важных элементов тактики является разведка, вторым — принятие решения или планирование борьбы. Разведка проводится во время схватки (на соревнованиях, тренировках), при наблюдении за действиями противника на соревнованиях, тренировке, в повседневной жизни, а также с помощью опроса (тренеров, борцов и т. п.).

Обстановка оценивается с помощью сравнения физической, технической и морально-волевой подготовки своей и противника. При оценке обстановки важную роль играет оценка внешних условий борьбы: климат, оборудование, особенности судейства, судьи и зрители, турнирное положение и т. п. На основании оценки обстановки принимается тот или иной план борьбы. В плане должны

быть указаны цель и пути, которыми борец намеревается добиться реализации поставленной цели (например, подавление противника своим явным превосходством в физической, технической, тактической или морально-волевой подготовке; маскировка своих намерений; маневрирование).

К средствам, позволяющим добиться поставленной цели, следует отнести приемы, защиты и другие действия.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 51—53.

Вольная схватка (10 мин.). В схватке борцы отшлифовывают отдельные приемы и решают тактические задачи. Разбор схватки проводится после ее окончания.

УРОК 44

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты (перевороты в сторону). Самостраховка при падении на спину кувырком с разбега.

III. В борьбе лежа: изучение способов разъединения сцепленных рук (образным узлом и узлом). Учебные схватки на выполнение болевых приемов рычагом локтя. Беседа на тему: «Использование площади ковра при борьбе лежа в тактических целях». Вольная схватка на ковре малого размера в борьбе лежа.

В борьбе стоя: изучение броска — передняя подножка с захватом руки и отворота. Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Вольная схватка (10 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью.

Примерные упражнения: 1. Перевороты в сторону (в течение 5—10 сек. сделать как можно больше переворотов в сторону). 2. Кувырки (в течение 5 сек.).

Выпады с поворотом способствуют развитию вестибулярного аппарата, сохранению равновесия. Выпады вы-

полняются вперед, назад, в стороны с поворотом, с отрывом и без отрыва опорной ноги.

Самостраховка при падении на спину кувырком с разбега применяется после повторения всех подводящих упражнений, а также после изучения самостраховки при падении на спину кувырком в воздухе (см. урок 40). Этот способ самостраховки помогает занимающимся затем выполнять сальто вперед.

Разъединение сцепленных рук (обратным узлом и узлом). Благоприятные условия: противник ле-

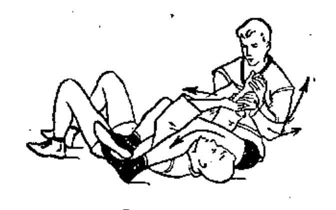


Рис. 106



Рис. 107

жит на спине, проводящий прием сидит сбоку, зажав между сцепленных ног руки противника.

Проведение приема (обратным узлом) (рис. 106). Проводящий прием подводит одноименную руку спереди-снизу между руками противника и захватывает другой рукой сверху свою руку. Атакуемый отжимает плечо и подтягивает кисть захваченной руки противника к себе. Одновременно он отжимает его своими ногами до тех пор, пока противник не разъединит сцепленные руки.

Разъединение рук узлом (рис. 107). Подводя разноименную руку спереди под ближнюю руку противника, захватить основание ладони своей руки другой рукой, нажимая локтем на предплечье захваченной руки, вращать плечо противника и разъединить его руки.

Защита. Освободить локоть захваченной руки от захвата с помощью рывка вниз к ковру, поворачиваясь грудью к атакующему.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руку бедрами. 2. Проводящий прием садится далеко от противника, так что его локоть упирается в промежность или немного выше.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов рычагом локтя. Один из борцов ложится на спину, другой

захватывает руку партнера между ногами. По команде тренера один должен провести болевой прием, другой — защищаться. Разрешается применять все пассивные защиты. Затем борцы выполняют прием с другой стороны. Через определенное время борцы по сигналу тренера меняются ролями.

Беседа на тему: «Использование площади ковра при борьбе лежа в тактических целях» — имеет большое значение в борьбе. Так, если атакующий осуществил эффективный захват для проведения приема, а атакуемый, защищаясь, уходит с ковра, необходимо приложить все усилия, чтобы повернуть противника головой к середине ковра. Если атакующий выполняет удержание, а противник сползает с ковра, то в этом случае следует повернуть атакуемого так, чтобы его голова не была направлена к краю ковра.



Рис. 108

Если противник находится близко к краю ковра и при попытке проведения приема может уйти за ковер, следует предварительно затащить его ближе к центру ковра. В то же время борец, намеревавшийся атаковать противника, но неуверенный в успешном проведении своего плана, должен занять такое положение на ковре, чтобы попытка противника выполнить контрприем вывела бы его за пределы ковра.

Вольная схватка на ковре малого размера в борьбе лежа проводится для совершенствования в ориентировке на краю ковра. Для этого очерчивают мелом небольшие квадраты на ковре (2×2 м) и ставят условие бороться только в этом квадрате.

Передняя подножка с захватом руки и отворота (рис. 108). Благоприятные условия: 1. Захват за руку и за отворот одежды. 2. Противник напирает.

Подготовка: 1. Заведение. 2. Сбивание на одну ногу. 3. Сбивание на носки.

Проведение приема. Поворачиваясь спиной к противнику, вывести свой локоть под его плечо, тянуть за руку в сторону-вниз за себя. Одновременно подставляя свою ногу спереди дальней ноги противника, выполнить бросок.

Учебная схватка на выполнение передней подножки с захватом руки и отворота. Одному из борцов дается задание атаковать партнера с помощью приема — перед-

няя подножка. При этом не разрешается проводить контрприемов. Через некоторое время проводящий прием выполняет комбинацию задней и передней подножки, то есть атакует двумя приемами и переходит с одного приема на другой. Затем борцы по сигналу тренера меняются ролями.

Вольная схватка (10 мин.). Разбор схватки проводится после ее окончания.

УРОК 45

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц рук. Кувырок назад с партнером. Изучение самостраховки при падении на грудь без опоры на руки из стойки.

III. В борьбе лежа: изучение разъединения рук, упираясь ногой. Учебная схватка на выполнение захватов руки между ногами. Беседа на тему: «Тактические действия при подготовке бросков».

В борьбе стоя: изучение броска боковой подсечкой. Учебная схватка на выполнение подсечки. Вольные схватки с переменой партнеров.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы мышц сгибателей и разгибателей рук являются очень полезными, так как в борьбе самбо на эти группы мышц приходится большая нагрузка. Упражнения выполняются с околопредельным напряжением.

Примерные упражнения: 1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. 2. Подтягивание на перекладине обычным хватом. 3. Подтягивание на перекладине обратным хватом. 4. В упоре на перекладине опускание вниз до касания ее грудью. 5. Сгибание, разгибание рук в стойке на кистях. 6. Поочередное сгибание, разгибание рук с партнером с упором друг другу в ладони. 7. И. п. руки согнуты в локтях. Партнер, держа за кисти рук сверху, противодействует сгибанию. 8. И. п. то же. Парт-

нер, держа за кисти рук снизу, противодействует разгибанию.

Кувырок назад с партнером развивает ловкость и координацию движений. Выполняется при обоюдном захвате за голени спереди (см. урок 26). Стоящий ложится и тянет лежащего за ноги так, чтобы он кувырком назад стал в стойку.

Самостраховка при падении на грудь без опоры на руки из стойки изучается после усвоения падения с коленей (см. урок 31). Вначале выполняется падение вперед



Рис. 109 Рис. 110 *а* *б*

с коленей, затем с широко расставленных ног и из основной стойки. Выполняющий прием должен прогнуться так, чтобы опуститься вперед на колени и в темпе выполнить перекат по бедрам, животу и груди.

Разведение рук, упираясь ногой (рис. 109). Благоприятные условия: противник на спине, проводящий прием сидит сбоку, зажав руки противника между ногами.

Проведение приема. Подводя руку под сцепленные руки противника и соединив ее с другой, атакующий прижимает предплечье захваченной руки к груди и, упираясь ногой в дальнее плечо противника, прогибается до полного разъединения рук.

Учебная схватка на разъединение рук. Борец позволяет захватить руку между ногами (рычаг локтя между ногами), а затем начинает сопротивляться (уходить). Схватка длится до тех пор, пока один из борцов проведет болевой прием, затем они меняются ролями. Такие схватки способствуют совершенствованию в проведении болевого приема и защиты от него.

Беседа на тему: «Тактические действия при подготовке бросков».

Выведение из равновесия — действие борца в стойке или в партере, при выполнении которого он, оказывая физическое воздействие на партнера в разных направлениях — вперед, назад, в сторону, вниз, — вынуждает его переместить о. ц. т. за площадь опоры и тем самым потерять устойчивое положение.

Обманные действия — действия борца, имеющие целью вынудить противника принять определенную защиту или начать проводить прием. Тем самым борец создает себе благоприятные условия для выполнения задуманного технического действия.

Маневрирование — действие борца в схватке, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (при захвате и без него) с целью выхода в положение, удобное для выполнения технического действия.

Сковывание — действие борца, заключающееся в удержании руками, ногами отдельных частей тела партнера с целью ограничения его действий, физического, морального утомления и отвлечения внимания от подготавливаемого технического действия.

Литература: Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 1968, стр. 524—534, 547—549.

Боковая подсечка (рис. 110, *а*, *б*). Благоприятные условия: захват за одежду спереди. Фронтальная стойка (противник переступает с ноги на ногу, отрывая их от ковра).

Подготовка. Перенос веса противника с одной ноги на другую.

Проведение приема. Сделать руками рывок по дуге вверх-в сторону, одновременно подбивая ногу противника сбоку-снаружи-снизу-вверх в момент переноса противником веса тела на эту ногу после отклонения в противоположную сторону. Выполнить бросок противника перед собой на спину. В момент переноса веса на атакуемую ногу она должна быть уже подбита.

Характерная ошибка. Нога противника прочно стоит и не выбивается в сторону из-за преждевременного переноса веса на эту ногу.

Учебная схватка на выполнение подсечки. Одному из борцов дается задание двигаться в сторону, куда тянет

партнер, не наклоняться и не отставлять ноги, не проводить контрприемы. Другому — делать подсечки. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Вольные схватки с переменой партнеров имеют целью выработать вариативность действий борца и предусматривают совершенствование в технике, способность быстро перестраиваться в процессе схватки, если противник изменит манеру борьбы. Для этого подбирать в пары следует борцов, имеющих различную манеру борьбы. Партнеры меняют партнеров по команде тренера.

УРОК 46

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Значение соревнований по борьбе самбо, их цели и задачи. Виды соревнований и способы их проведения».

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты и игры «Перетягивание партнера через линию». Самостраховка при падении из упора лежа с поворотом в воздухе на 270°.

III. В борьбе лежа: изучение удержания со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса. Учебная схватка на выполнение удержания. Соревновательная схватка на совершенствование в удержаниях.

В борьбе стоя: изучение броска — передняя подсечка в колено. Учебная схватка на выполнение подсечки. Вольная схватка без курток.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Значение соревнований по борьбе самбо, их цели и задачи. Виды соревнований (личные, лично-командные, командные) и способы их проведения». В советской системе физического воспитания спортивные соревнования рассматриваются как неотъемлемая часть педагогического процесса, направленного на воспитание советского физкультурника в духе требований коммунистической морали и этики. Спортивные соревнования являются лучшей проверкой физических и морально-воле-

вых качеств борца, а также проверкой работы физкультурных организаций, преподавателей, тренеров.

Соревнования являются одним из способов пропаганды и вовлечения масс в занятия спортом. Они способствуют обмену опытом работы тренеров и спортсменов, распространению высокой спортивной техники, а также воспитанию у борцов таких важнейших черт характера советского человека, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство товарищества, уважение к своим спортивным противникам.

На соревнованиях борцы проверяют уровень совершенства своей техники, свое тактическое мастерство.

На первенствах коллективов физической культуры, районов, городов, областей, краев, республик, ДСО и ведомств подводятся итоги годовой учебно-тренировочной работы и выявляются сильнейшие борцы и команды спортивных организаций. Первенства, в которых завоевывается и присваивается звание чемпиона, проводятся обычно только один раз в год.

По характеру зачета соревнования могут быть личные (определяются личные результаты борцов в каждой весовой категории), командные (определяются только командные места), лично-командные (одновременно определяются личные результаты каждого участника и каждой команды).

К круговой системе прибегают, когда в соревнованиях принимает участие небольшое количество участников или команд. Система с выбыванием заключается в том, что участник, набравший определенное количество проигрышных очков (согласно положению), выбывает из соревнований.

Упражнения для развития быстроты: броски мяча (по сигналу). Из положения ноги на ширине плеч, руки с мячом за головой или у груди. Борцы выстраиваются в две шеренги.

Стоя лицом друг к другу. По сигналу тренера занимающиеся выполняют максимальное количество передач в парах (за 5—10 сек.).

Игра «Перетягивание партнера через линию». Из положения стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади. Партнерам взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватил большой палец партнера, а четыре других — тыльную часть кисти.

По команде борец стремится перетянуть партнера че-

рез линию. Левую ногу смещать нельзя, а правой можно делать различные подшагивания, отшагивания и т. д. Затем проводят перетягивание, не смещая правую ногу.

Самостраховка при падении на бок с поворотом в воздухе на 270° применяется для отработки хорошего маха рукой при группировке и быстром вращении тела вокруг продольной оси.

Подготовительное упражнение. Из упора лежа толчком рук и ног подбросить тело вверх и сделать хлопок ладонями. Затем вместо хлопка ладонями делать энергичный мах рукой назад для хлопка ладонью по ков-

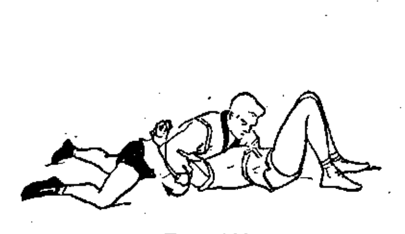


Рис. 111



Рис. 112

ру (что вызывает вращение тела на 270°). Одновременно борец должен сгруппироваться и занять конечное положение страховки при падении на бок.

Удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса (рис. 111). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его головы на коленях.

Проведение приема. Прижимаясь грудью к груди противника, разводя широко в стороны ноги, атакующий захватывает противника за руки обратным хватом под плечи и одновременно свой пояс.

Учебная схватка на удержание проводится так же, как и в других уроках.

Соревновательная схватка на совершенствование в удержаниях. Занимающиеся распределяются по весу. На одном фланге находятся борцы легкого веса, а на другом — тяжелого. Вести схватки начинают борцы тяжелого веса. Сначала соревнования проводятся по следующим правилам.

Самый тяжелый из борцов ложится на спину, его партнер выполняет удержание. Через 20 сек. борцы меняются ролями. Тот, кто не смог удержать партнера, продолжает соревнование и борется во втором круге; если ему снова не удастся прием, то он борется в третьем круге. Выполнившие удержание выбывают из соревнований.

После выявления слабейших проводятся соревнования на выявление сильнейшего. В этом случае прием начинают выполнять борцы самого легкого веса. Схватка длится 1 мин. Победитель продолжает бороться, побежденный выбывает из соревнований. Победитель борется без отдыха, но уже с борцом более тяжелого веса. В случае ничьей выбывают из соревнований оба борца. Победитель соревнований определяется по количеству побед. Соревнования проводятся в 2 круга.

Передняя подсечка в колено (рис. 112). Благоприятные условия: противник сгибается, отставляет ноги, толкает.

Подготовка. Отшагнуть назад-в сторону.

Проведение приема. Сделать сильный рывок двумя руками на себя-вверх так, чтобы противник перенес вес тела на носки и приподнялся бы на них. Поворачивая туловище налево, шагнуть правой ногой вперед-вправо и развернуть при этом правый носок внутрь. Выполнить подсечку пальцами левой ноги в правое колено противника и сильным рывком левой рукой влево-вниз, а правой влево-вверх бросить его на ковер. Для опоры левую ногу отставить влево-назад.

Учебная схватка на выполнение подсечки. Борцы совершенствуются в приеме при многократных попытках проведения его в схватках и выполнении специальных упражнений. Необходимо чаще включать в уроки условные схватки на выполнение только подсечек (с односторонним и обоюдным нападением), разнообразить условия схваток. Учебные схватки проводятся с условием: атакующий выполняет подсечки, его партнер находится в прямой стойке, при этом он не имеет права сгибаться и отставлять ноги. По сигналу тренера борцы меняются ролями. Затем оба борца выполняют подсечки.

Вольная схватка без куртки вырабатывает умение бороться без одежды, что облегчает проведение некоторых приемов, например, таких, как захват ног и т. п. В таких схватках можно видоизменять приемы и успешно завершать их, если на противнике надета куртка, не позволяю-

щая выполнить хороший захват за нее (тесная, свободная и др.). В этом случае приемы проводятся с захватом за отдельные части тела, а не за куртку.

УРОК 47

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений — борьба одной ногой, переворот вперед, не сгибая рук. Самостраховка при падении кувырком вперед через плечо на бок.

III. В борьбе лежа: изучение приема — ущемление ахиллова сухожилия, лежа на противнике, с захватом одноименной ноги.

В борьбе стоя: изучение приема — зацеп изнутри толчком. Учебная схватка на выполнение зацепов изнутри толчком. Вольная схватка (15 мин.).

IV. Построение группы. Беседа на тему: «Правила определения победителей в соревнованиях». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Борьба одной ногой совершенствует умение борца действовать одной ногой и атаковать ногу противника. Борцы, захватив друг друга за проймы, прыгают на одной ноге. Задача — выполнить бросок или заставить противника встать на обе ноги.

Переворот вперед не сгибая рук способствует развитию ловкости, совершенствованию переворота вперед.

Последовательность упражнений: 1. Толчком одной и махом другой ноги стойка у стены. 2. Подъем разгибом лежа на спине. 3. Стойка на руках с помощью партнера (с одного-двух шагов). 4. Переворот с помощью партнера, поддерживающего под поясницу (с двух-трех шагов). 5. Переворот без помощи партнера.

Характерные ошибки: 1. Рано начинают движение ног «под себя», еще не проходя вертикали. 2. Берут голову на грудь в стойке на руках.

Самостраховка при падении кувырком вперед через плечо на бок (рис. 113, *а*, *б*, *в*, *г*). Встать на колено. Одноименную руку повернуть ладонью вниз и расположить

под ногой. Выполняя переворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.

Ущемление ахиллова сухожилия, лежа на противнике, с захватом одноименной ноги (рис. 114). Благоприятные условия: противник лежит на животе, согнув ноги; атакующий сбоку.

Проведение приема. Захватив снаружи одноименную ногу противника под плечо, лечь на его ноги. Подводя лучевую кость одноименной руки под ахиллово

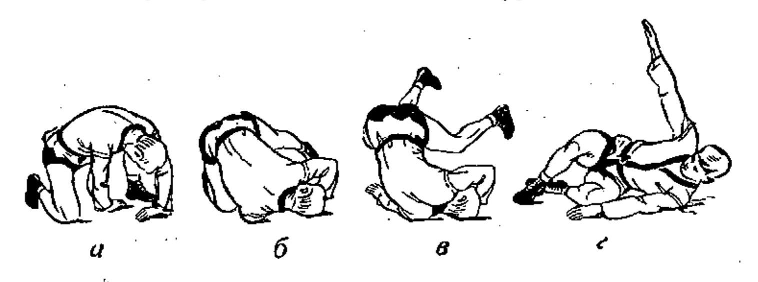


Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115

сухожилие захваченной ноги, захватить свободной рукой свое запястье.

Надавливать на ахиллово сухожилие до сигнала противника о сдаче.

Зацеп изнутри толчком. Благоприятное условие: противник в низкой стойке и боится атаки ногами. Его ноги широко расставлены (рис. 115).

Подготовка. Резко потянуть противника на себя.

Проведение приема. В момент рывка зацепить противника пяткой за ногу изнутри, а голенью или подколенным сгибом — за подколенный сгиб. Руками резко толкнуть атакуемого назад-вниз, продолжая тянуть зацепленную ногу на себя.

Учебная схватка на выполнение зацепов изнутри толчком. Одному из борцов дается задание выполнять зацеп, другому, — широко расставив ноги, наклоняться и тянуть. Дистанция средняя. Захват осуществляется за руки и одежду на передней части туловища (пройма, отворот, ворот, пояс, под плечом). Атакуемый по условиям схватки не имеет права проводить контрприем. Затем борцы меняются ролями.

Вольные схватки (15 мин.) применяются для совершенствования выносливости, умения бороться экономично (нескованно). Тренер, дав сигнал о начале схватки, через каждые 3 мин. сообщает борцам, сколько времени прошло и сколько осталось до конца схватки.

Беседа на тему: «Правила определения победителей в соревнованиях» (по круговой системе). В личном соревновании борец, получивший наименьшую сумму штрафных очков, считается победителем в данной весовой категории. При равенстве очков у двух участников определяющим является результат их встречи между собой. Если несколько борцов имеют равную сумму очков, места между ними распределяются по наибольшему количеству побед во взаимных встречах. При одинаковой сумме очков и победах лучшее место определяется последовательно по: 1) большему количеству чистых побед и побед с явным преимуществом, одержанных борцами в финале (или в полуфинале, или в подгруппе); 2) меньшему времени, затраченному на эти победы; 3) большему числу побед по очкам; 4) меньшему числу частых проигрышей; 5) большему времени борьбы с момента поражения; 6) меньшему числу предупреждений за все время соревнований; 7) меньшему весу в последний день соревнований.

Если в какой-либо весовой категории имеется всего лишь один борец, первенство в данном весе считается неразыгранным.

Литература: Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1970.

УРОК 48

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц туловища. Подсечки по набивному мячу. Самостраховка при падениях на руки назад (см. урок 9).

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание верхом без захвата рук. Учебная схватка на выполнение удержаний с переходом на болевые приемы.

В борьбе стоя: изучение приема — боковая подсечка при наступлении противника. Учебная схватка на выполнение подсечек. Силовая борьба.

IV. Построение группы. Беседа на тему: «Возрастные группы и весовые категории участников соревнований». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы мышц туловища выполняются с отягощением.

Примерные упражнения: 1. Наклоны вперед с партнером, лежащим на плечах. 2. Повороты в стороны с партнером, лежащим на плечах. 3. Прогибание лежа на животе. И. п. лежа на животе, зацепить ноги за тяжелый предмет, руки с гантелями положить за голову — прогибаясь, поднимать голову вверх. 4. Поднимание туловища лежа на полу. И. п. лежа на боку, зацепить ноги за тяжелый предмет, гантели прижать к затылку — сгибая туловище в сторону, подниматься от пола. 5. Сгибание туловища лежа на спине. И. п. лежа спиной на полу, зацепить ноги за тяжелый предмет, гантели прижать к затылку — наклонять туловище вперед и вернуться в и. п. 6. Круговые движения туловища с гирей за головой. И. п. ноги на ширине плеч, гиря за головой. Упражнение выполняется не сгибая ног.

Подсечки по набивному мячу относятся к специально-подготовительным упражнениям, применяемым для подготовки борцов к изучению подсечек. Подсечки выполняются подошвой стопы по неподвижному, катящемуся, падающему мячу.

Движение ногами надо согласовывать с движениями руками.

Удержание верхом без захвата рук (рис. 116). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий стоит на ногах или коленях сбоку или со стороны ног.

Проведение приема. Атакующий садится на живот противника, одновременно прижимаясь грудью к его груди, а бедрами сжимая его туловище. Атакующий создает устойчивость и препятствует перемещению противника с помощью рук, широко расставленных вперед-в стороны и опирающихся в ковер.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием опирается на ладони и колени, недостаточно прижимает противника грудью и тазом к ковру. 2. Атакующий держит широко ноги, что позволяет противнику подвести руки под ноги и уйти от удержания.

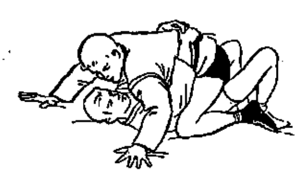


Рис. 116

Учебная схватка на выполнение удержаний с переходом на болевые приемы. Один из борцов осуществляет удержание верхом, а затем переходит к проведению болевого приема — рычаг локтя при помощи ноги сверху. Атакуемый начинает уходить от удержания только после того, как атакующий выполнит прием. Затем борцы меняются ролями.

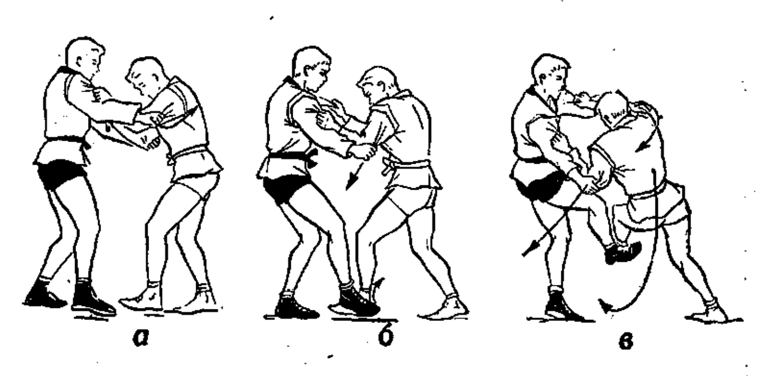


Рис. 117

Боковая подсечка при наступлении противника. Благоприятные условия: противник наступает (рис. 117, *а*, *б*, *в*).

Проведение приема. Ударить подошвой разноименной ноги сбоку-снаружи-внутрь по голени противника в момент постановки им ноги на ковер или шага вперед, сбивая ее в сторону, и сделать рывок руками за одежду под локтями противника на себя-вниз.

Учебные схватки на выполнение подсечек (боковая подсечка при наступлении противника). Одному из борцов дается задание умеренно теснить партнера, другому — проводить броски боковой подсечкой. По сигналу тренера борцы меняются ролями. Если в схватке борцу не удается выполнить боковую подсечку, тренер поручает его партнеру создавать для этого более удобные условия. Можно провести соревнования в парах: «кто больше выполнит бросков боковой подсечкой за 1 мин.».

Силовая борьба имеет целью развить силу. Вырабатывает умение бороться в таких условиях, когда нужно подавить противника силой или когда партнер атакует с силой. Подобные схватки целесообразно вести с партнером, имеющим больший вес, стараясь использовать приемы, которые требуют затраты большой силы, например мельница, перевороты и т. п. Дистанция ближняя и вплотную.

Беседа на тему: «Возрастные группы и весовые категории участников соревнований». Соревнования по борьбе проводятся по следующим возрастным группам: а) юношеская младшего возраста (15—16 лет); б) юношеская старшего возраста (17—18 лет); в) молодежная (19—22 года); г) взрослая (19 лет и старше).

Для борцов-самбистов установлены следующие весовые категории:

	Юноши — младшая группа (15—16 лет)	Юноши—старшая группа (17—18 лет)	Юниоры и взрослые (19 лет и старше)
Наилегчайший вес	до 44 кг	до 52 кг	до 58 кг
Легчайший »	44—47 кг	52—55 »	58—62 »
Полулегкий »	47—50 »	55—58 »	62—66 »
Легкий »	50—53 »	58—61 »	66—70 »
1-й полусредний »	53—56 »	61—64 »	70—75 »
2-й полусредний »	56—59 »	64—67 »	75—80 »
1-й средний »	59—63 »	67—71 »	80—86 »
2-й средний »	63—67 »	71—75 »	86—93 »
Полутяжелый »	67—71 »	75—79 »	93—100 »
Тяжелый »	71 кг и выше	79 кг и выше	100 кг и выше

Литература: Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1970.

УРОК 49

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты — перевороты. Самостраховка при падении на бок кувырком в воздухе (см. урок 44).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг на оба бедра, захватывая ногу на плечо. Учебная схватка на выполнение болевых приемов (на ноги).

В борьбе стоя: изучение броска — обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади. Учебные схватки на выполнение обвива с захватом одноименной руки и пояса сзади. Вольные схватки сильного борца со слабым партнером.

IV. Построение группы. Беседа на тему: «Правила соревнований по борьбе самбо» (взвешивание, борьба на краю ковра, дисквалификация). Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью.

Примерное упражнение. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища — переворот со спины на живот и обратно (в течение 10—20 сек. на одном месте). Победитель тот, кто сделает большее количество переворотов.



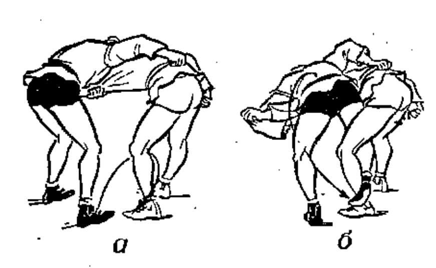
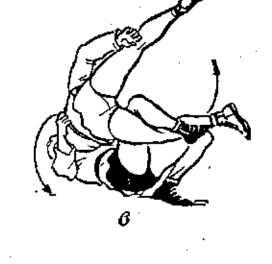
Рис. 118

Рычаг на оба бедра, захватывая ногу на плечо (рис. 118). Благоприятные условия: противник лежит на спине, согнув ноги. Атакующий стоит на коленях со стороны его ног.

Проведение приема. Захватывая на плечо разноименную ногу противника, атакующий, перенося разноименное колено через бедро другой ноги, прижимает его к ковру. Движением плеча вперед на противника и в сторону атакующий разводит его бедра возможно шире до того момента, пока атакуемый не подаст сигнала.

Учебные схватки на выполнение рычага на оба бедра, захватывая ногу на плечо. Один из борцов лежит на спине, партнер находится со стороны его ног и нападает, стремясь выполнить удержание со стороны ног или рычаг на оба бедра. Через 1—2 мин. борцы меняются ролями.

Обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади. Благоприятные условия: захват одноименной руки и пояса сзади (рис. 119, *а*, *б*, *в*).

а *б* *в*

Рис. 119

Подготовка. Рывок. Толчок.

Проведение приема. Обвив левую ногу противника, подпрыгнуть немного вперед и, падая перед его ногами, увлечь атакуемого за собой. Затем, выпрямив и подняв правую ногу, выполнить бросок и перейти через противника.

Учебные схватки на выполнение приема — обвив захватом одноименной ноги и пояса сзади. Один из борцов выполняет захват. По сигналу тренера борцы начинают схватку, но от захвата не освобождаются. Один из них применяет обвив, другой только защищается. Затем борцы меняются ролями.

Вольные схватки сильного борца со слабым партнером позволяют одному борцу использовать свою силу при выполнении приема, а другому проверить эффективность защитных действий. В занятии проводится 2 схватки. Каждый должен провести одну схватку с сильным и одну со слабым.

Беседа на тему: «Правила соревнований по борьбе самбо».

Взвешивание участников назначается не менее чем за 2 часа до начала соревнований, длится 1 час и проводится один раз перед соревнованием. Борец, опо-

здавший на взвешивание, к схваткам не допускается. Борцы взвешиваются обнаженными. Участник соревнований имеет право бороться только в той весовой категории, которая установлена при взвешивании.

Борьба на краю ковра. Во время схватки один или оба борца могут оказаться в положении «вне ковра». Положение «вне ковра» считается: а) если при борьбе в стойке нога одного из борцов оказалась за пределами ковра; б) если, находясь на краю ковра, борец выполняет бросок по направлению к границе ковра; в) если при борьбе лежа туловище борца по линии пояса или одной лопаткой и ягодицей оказалось за границами ковра; г) если один или оба борца окажутся в положении «вне ковра». По свистку судьи борцы возвращаются на середину ковра и продолжают борьбу в стойке. Положение «вне ковра» определяется старшим судьей.

Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Борец может быть снят со схватки решением главного судьи: а) после двух предупреждений и при необходимости объявить третье; б) при повторной попытке провести запрещенный прием.

Борец может быть снят с соревнования: а) за грубое и нетактичное поведение по отношению к противнику, участникам, судьям и зрителям; б) за неявку на ковер после вторичного вызова в течение 3 мин.; в) за проведение запрещенного приема, после которого противник не может продолжать борьбу.

УРОК 50

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением игр: «Борьба предплечьем», «Кувырки с предметом в руках». Самостраховка при падении на спину из положения стоя на одной ноге.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание поперек с захватом дальней одноименной руки. Учебные схватки на выполнение удержания.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок зацепом стопой, садясь. Учебная схватка на выполнение зацепов стопой. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Указания перед соревнованиями. Подведение итогов урока.

Игра «Борьба предплечьем» способствует развитию силы, воспитывает умение преодолевать сопротивление противника. Из положения лежа на животе лицом друг к другу поставить правые руки локтями на одной линии и захватить так, чтобы большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца — тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к ковру.



Рис. 120





Рис. 121

«Кувырки с предметом в руках» развивают смелость и ловкость. Выполняются с набивными мячами, гирями, гантелями.

Кувырок вперед. Из положения приседа, опираясь на предмет, поставить голову впереди предмета и, оттолкнувшись ногами, выполнить кувырок. Предмет пронести вперед. При выполнении кувырка с гирей ее следует держать большими пальцами за дужку, а четырьмя другими — сбоку.

Кувырок назад. Из положения приседа борец посылает руки с предметом за голову; делая кувырок назад и опираясь на предмет, приходит в и. п.

Самостраховка при падении на спину из положения стоя на одной ноге. И. п. — борец стоит на одной ноге,

вытянув вперед руку и ногу, подбородок прижат к груди. Выполнить падение, присев и перекатившись на спину. В дальнейшем и. п. изменяется: одна нога отводится назад и подбивает опорную ногу.

Удержание поперек с захватом дальней одноименной руки (рис. 120). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий стоит сбоку на коленях.

Проведение приема. Атакующий ложится грудью на грудь противника поперек и захватывает в сгибы одноименной руки его дальнюю руку, а ближнюю ногой прижимает к голове. Ближнюю к голове противника ногу сгибает таким образом, чтобы одновременно создать опору при попытке соперника уйти от удержания через мост.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием стоит на коленях и не прижимает своей грудью противника к ковру. 2. Проводящий прием очень много внимания и сил отдает удержанию дальней руки противника. Эту руку нужно удерживать, прижимая ее к своему плечу головой, упираясь ладонью в ковер.

Учебные схватки на выполнение удержаний (удержание поперек с захватом дальней руки одноименной рукой). Один из борцов выполняет удержание и только после этого второй начинает уходить. Схватка продолжается 1 мин., после чего борцы меняются ролями.

Бросок зацепом стопой, садясь (рис. 121, *а*, *б*). Благоприятные условия: борцы в одноименной стойке, противник сгибается.

Подготовка. Рывком рук на себя-в сторону переместить вес противника на ближнюю ногу.

Проведение приема. Зацепить стопой нижнюю часть голени загруженной (разноименной) ноги противника. Садиться на ковер сзади зацепленной ноги противника и увлекать его за собой, чтобы он падал на спину.

Указания перед соревнованиями. Тренер извещает занимающихся, когда и где проводятся соревнования, время и место взвешивания, время и место начала соревнований. Так как соревнования рекомендуется проводить там же, где проходят занятия, нужно сообщить занимающимся, когда они должны явиться, что иметь с собой и где находиться во время соревнований, взвешивания и отдыха между схватками. В заключение ответить на вопросы занимающихся.

Сгонка веса. Сгонять вес рекомендуется только

перед значительными соревнованиями не более 3—4 раз в году. В практике существует несколько способов сгонки веса: а) с помощью выполнения физических упражнений (до обильного потоотделения); б) сокращением количества потребляемой жидкости и соли; в) снижением количества и калорийности пищи; г) обильным потоотделением (парная баня, свето-тепловые ванны). Снижать вес рекомендуется постепенно, а последние 1,5—2 кг — форсированно (за 1—2 дня перед соревнованиями). Юношам и новичкам разрешается сгонять вес не более 2 кг.

Программа соревнований. Тренер знакомит занимающихся с расписанием встреч в весовых категориях, количеством схваток, временем окончания соревнований, порядком определения победителей.

УРОК 51

I. Самостоятельная разминка.
II. Соревнования на первенство группы.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Перед разминкой проводится взвешивание участников. После взвешивания тренер определяет количество весовых категорий. В отдельных весовых категориях может быть по 1—2 участника. В этом случае рекомендуется объединить смежные весовые категории, но так, чтобы разница в весе участников не превышала 4—5 кг. Если в весовой категории будет больше 5 человек, то участников разбивают на две подгруппы. Борцы не должны иметь больше 4 схваток. Судейство осуществляется по всем правилам. Желательно, чтобы судьей на ковре был тренер.

УРОК 52

I. Построение, рапорт, проверка группы. Разбор соревнований.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц рук и ног. Изучение упражнения прыжок на

партнера «ножницами». Самостраховка при падениях с опорой на одну руку.

III. В борьбе лежа: изучение приема — уход от удержания сбоку лежа. Учебная схватка на выполнение удержания сбоку.

В борьбе стоя: изучение приема — подхват с захватом рукава и проймы. Учебная схватка на выполнение подхвата. Защиты от бросков мельницей. Вольная схватка с «засуживанием».

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Разбор соревнований. Во время соревнований особое значение имеет наблюдение за схватками. После соревнования каждый из борцов должен знать: 1. Результаты соревнований. 2. Оценку тактико-технической подготовки, недостатки и способы исправления. 3. Оценку волевой подготовки. 4. Оценку общей физической подготовки. 5. Задачи для дальнейшего совершенствования в занятиях и тренировках.

Упражнения для развития силы мышц рук и ног выполняются с околопредельной нагрузкой на работающие мышцы.

Примерные упражнения: 1. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. 2. Ходьба в полуприседе с партнером, лежащим на плечах. 3. Приседание в полуприседе с партнером, лежащим на плечах. 4. Ходьба на руках с партнером, держащим за ноги. 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. 6. Прыжки на двух ногах в высоту. 7. Прыжки на одной ноге в высоту. 8. Приседание на одной ноге. 9. Отжимание на одной руке в упоре лежа. 10. Отжимание от пола, ноги на гимнастической стенке. 11. Прыжки с набивным мячом в ногах. 12. Прыжки через захваченную ногу. 13. «Бег» по гимнастической стене. 14. Подтягивание на перекладине, касаясь ее грудью. 15. Подтягивание на перекладине, касаясь ее шеей сзади. 16. Бег с партнером, лежащим на плечах. 17. Вставание на носки с партнером, лежащим на плечах. 18. Подтягивание на перекладине в узком хвате. 19. Выход из виса на перекладине в упор.

Прыжок на партнера «ножницами». Захватить за ру-

кав и ворот под ближней рукой партнера, стоящего боком к выполняющему упражнение. Прыжком, посылая ближнюю ногу на грудь, а дальнюю сзади ног партнера, занимающийся садится на его бедро спиной к боку. Это подготовительное упражнение для изучения броска «ножницы».

Самостраховка при падениях с опорой на одну руку вперед, в сторону из стойки на коленях и стойки выполняется как и с опорой на две руки. В этом случае другая рука лишь страхует в согнутом положении от возможного удара о ковер.

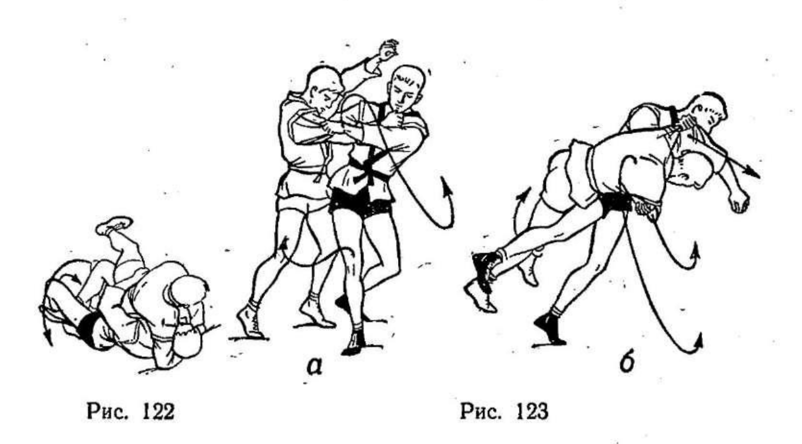


Рис. 122 Рис. 123

Уход от удержания сбоку лежа (узлом ноги, ногами) (рис. 122). Благоприятные условия: противник проводит удержание сбоку лежа.

Проведение приема. Поворачиваясь на бок в сторону противника, проводящий прием прижимает бедро одноименной ноги к бедру ближней ноги противника. Захватив пяткой дальней ноги за голень, согнуть ближнюю ногу противника. Действуя на захваченную голень узлом, давить верхней ногой в сторону-вниз. Упираясь коленом одноименной ноги снизу в колено ближней ноги противника, перетащить его через себя на другую сторону.

Учебные схватки на выполнение удержания сбоку. Один из борцов выполняет удержание сбоку, партнер стремится уйти. Удержание длится в течение 20—30 сек., затем борцы меняются ролями. Схваткам можно придать

соревновательный характер (например, кто больше раз уйдет от удержания из трех попыток и т. д.).

Подхват с захватом рукава и проймы (рис. 123, *а, б*) выполняется в основном так же, как ранее изученный прием. Следует отметить, что в начале проведения приема атакующий делает движение как будто бы забрасывает противника на спину.

Характерные ошибки: 1. Не захватывает противника за пройму под рукой. 2. Захват выполняется ниже своего плечевого сустава.

Учебная схватка на выполнение подхвата (подхват с захватом рукава и проймы). Одному из борцов дается задание толкать, несколько наклоняясь вперед, и держать ноги прямыми. Дистанция средняя, ближняя, дальняя. Применять контрприемы и пассивные защиты нельзя. Другой выполняет подхват. По сигналу тренера они меняются ролями.

Защиты от бросков мельницей: 1. Отставить захватываемую ногу, упереться грудью в плечо атакующего. 2. Упереться рукою в плечо руки, захватывающей ногу. 3. Зацепить атакующего за ногу.

Вольная схватка с «засуживанием» проводится для морально-волевой подготовки борцов к проведению соревнований при недостаточно объективном судействе, а также для повышения качества выполнения приемов. Во время ведения схватки одному из борцов занижают оценку выполняемых им приемов, а другому завышают. За нарушение правил борьбы первого борца строго наказывают (например, за уход за ковер сразу дают предупреждение и т. д. Обычно это делается в схватках сильного со слабым). Борцы должны быть предупреждены тренером об особенностях судейства.

УРОК 53

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты — переворот рычагом, прыжок на партнера «ножницами» (см. урок 52). Самостраховка при падении на бок с прыжка.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узел ноги руками после удержания поперек. Учебная

схватка на выполнение удержания с болевыми приемами.

В борьбе стоя: изучение броска — отхват с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение отхвата с захватом ноги. Учебные схватки на техничное выполнение приемов. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Беседа на тему: «Причины перетренировки и меры ее предупреждения». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты: переворот рычагом выполняется с максимальной скоростью. По сигналу тренера сделать как можно больше переворотов рычагом на несопротивляющемся противнике в течение 20 сек. Побеждает тот, кто сделал большее количество переворотов. Затем повторяют прыжок на партнера «ножницами» без проведения приема (см. урок 52).

При самостраховке в падениях на бок с прыжка (см. урок 7) обратить внимание, чтобы хлопок рукой несколько опережал хлопок от постановки ног.

Узел ноги руками после удержания поперек (рис. 124). Благоприятные условия: атакующий проводит удержание поперек. Противник, поджав ноги, старается уйти от удержания.

Проведение приема. Атакующий ставит локоть ближней руки к ногам противника у тазобедренного сустава и упирается плечом в таз, захватив одноименной рукой снаружи голень дальней ноги. Затем он подтягивает захваченную ногу в сторону и захватывает другой рукой голень изнутри. Упираясь плечом разноименной руки в тазобедренный сустав захваченной ноги противника, атакующий тянет нижнюю часть голени в сторону-наружу до того момента, пока противник не подаст сигнала.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не сковывает противника силой веса своего тела, что позволяет ему маневрировать по ковру или повернуться на живот. 2. Проводящий прием выполняет сначала захват ноги одноименной рукой. 3. Атакующий ставит разноименную захватываемой ноге руку локтем на ковре.

Учебные схватки на выполнение удержания с болевыми приемами. Один из борцов ложится на спину и позво-

ляет партнеру выполнить удержание поперек. Другой, находясь сверху и удерживая партнера, проводит болевой прием — узел ноги руками. Борец, находящийся внизу, защищается после захвата ноги. Затем борцы меняются ролями.

Отхват с захватом ноги (рис. 125). Благоприятные условия: атакуемый выставил ногу далеко вперед, отступает и тянет на себя.

Подготовка. Рывок руками.



Рис. 124



Рис. 125

Проведение приема. Захватить противника за ногу. Поднимая ее вверх, вынести свою ногу вперед между ногами противника и подбить опорную ногу.

Учебные схватки на выполнение отхвата с захватом ноги. Один из борцов дает захватить ногу и только после этого начинает защищаться. Атакующий, захватив ногу, старается выполнить отхват. Через 30—60 сек. борцы меняются ролями. Затем проводится схватка с захватом другой ноги.

Учебные схватки на техничное выполнение приемов. Все приемы, проведенные с затратой значительных усилий, не засчитываются. Борцам дается указание вести схватку только на технически правильное (чистое) проведение приемов. Для такой схватки следует подбирать партнера меньшего, чем борец, веса и менее опытного. Борцы в схватке могут сами оценивать действия.

Беседа на тему: «Причины перетренированности и меры ее предупреждения». Перетренировка наступает в результате длительного утомления. Перетренированность или переутомление — это результат, как правило, частых тренировок с большими и однообразными физическими и нервными нагрузками (с более сильными противниками).

Первый признак утомления — расстройство сна (прежде всего при засыпании). Борец становится раздражительным, замедляется быстрота, расстраивается координация движений, меняется окраска кожных покровов. Бывают случаи, когда после максимальных тренировочных нагрузок появляется головная боль, головокружение, тошнота, боли в области сердца. Это признаки чрезмерной нагрузки — перенапряжения. Иногда оно сопровождается даже обморочным состоянием, определяется неритмичный, слабый, с перебоями пульс.

Перенапряжение может быть связано с очень большой и интенсивной нагрузкой соревновательного характера, превышающей возможности организма, в частности ослабленного перенесенным заболеванием, предшествующим утомлением, сгонкой большого веса.

После установления диагноза врач и тренер решают вопрос о характере лечения и возможности дальнейшей тренировки. В легких случаях достаточно рекомендовать активный отдых (борьба со слабыми противниками), нормализовать режим, повысить калорийность питания и увеличить витаминизацию, чтобы ликвидировать это состояние. Необходимо также увеличить время для сна.

В борьбе самбо переутомление чаще всего наступает в результате большого количества встреч с более сильными противниками. Частые неудачные попытки проведения приемов приводят к нарушению сложившихся стереотипов и возникновению нервных и физических перегрузок, что ведет к перетренировке. При появлении признаков перетренировки следует проводить больше схваток с менее опытными противниками.

УРОК 54

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением приемов: прыжок на партнера «ножницами» (см. урок 52), переворот вперед из стойки на голове. Повторение самостраховки при падении на спину через партнера, стоящего в партере (см. урок 26).

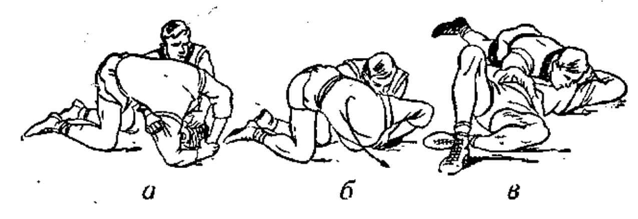
III. В борьбе лежа: изучение приема — переворот с захватом рукава. Учебные схватки на выполнение переворотов.

В борьбе стоя: изучение броска — «ножницы». Учебные схватки на выполнение бросков с падением. Беседа на тему: «Умение выбирать и создавать удобные положения для нападения». Схватка с переменой партнеров. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Переворот вперед из стойки на голове изучается после достаточной разминки мышц шеи, спины, коленных и голеностопных суставов. Выполняется из исходного положения стойка на голове согнувшись. Выпрямляя ноги и быстро прогибаясь, толкаясь руками, встать на ноги. Можно сначала выполнить переворот с возвышения в 3—5 матов и с поддержкой преподавателя. Затем возвышение постепенно уменьшать, добиваясь выполнения переворота без матов на ровном ковре.



а *б* *в*

Рис. 126

Переворот с захватом рукава (рис. 126, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: противник на четвереньках, атакующий находится сбоку на коленях.

Проведение приема. Захватив ближней к голове противника рукой затылок из-под его ближней руки, атакующий захватывает другой рукой из-под груди за рукав дальней руки противника. Нажимая на затылок рукой, сильно потянув к себе захваченный рукав и надавливая плечом в бок, перевернуть противника через плечо его захваченной руки.

Учебные схватки на выполнение переворотов. Один из борцов, стоя на четвереньках, защищается, другой атакует, применяя перевороты. Первые попытки защиты необходимо выполнять только после захвата, при этом ата-

кующий может применять комбинации переворотов. Так, если противник освободит руку от захвата и станет тянуть ее вперед, то в этом случае удобнее проводить вариант переворота ключом с забеганием; если в момент попытки выполнить переворот ключом с забеганием противник тянет руку к себе и сопротивляется, то в этом случае правильнее будет выполнять переворот с переходом. Можно первый и второй варианты поворота подготовить соответствующими действиями, которые помогали бы выполнить прием. Для переворота забеганием тянуть на

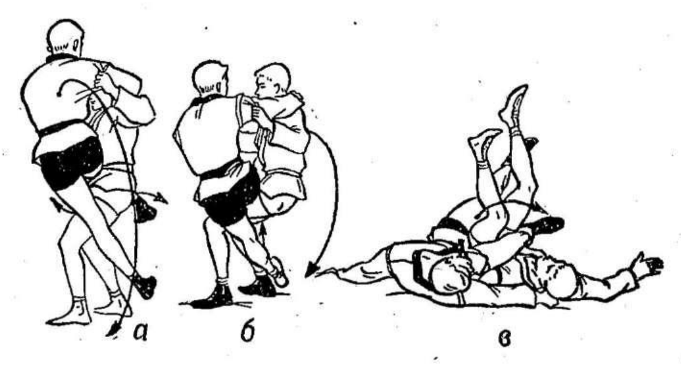


Рис. 127

себя и назад, а для переворота переходом столкнуть на живот к себе (в сторону захваченной руки).

«Ножницы» (рис. 127, *а, б, в*). Благоприятные условия: противник стоит боком к атакующему. Дистанция дальняя или средняя. Захват осуществляется за рукава и ворот из-под ближней руки.

Подготовка. Рывок в сторону, противоположную направлению броска, создающий видимость проведения броска передней подножкой или подхватом.

Проведение приема. Прыжком, посылая ближнюю ногу на грудь, а дальнюю сзади ног противника, атакующий падает, увлекая его на себя, и с помощью движения ног навстречу друг другу бросает атакующего на спину.

Характерная ошибка. Атакующий падает сбоку от противника, в результате тот падает, сгибает ногу в коленном суставе и цепляется ею за ковер. Возможно растяжение связок голеностопного сустава.

Учебные схватки на выполнение бросков с падением («ножницы»). Одному из борцов дается задание подходить боком к партнеру, а последнему провести прием «ножницы» с прыжком на атакующего. После того как один из партнеров выполнит 10 раз броски в одну и в другую стороны, борцы меняются ролями. В конце борцы проводят схватку только на этот прием.

Беседа на тему: «Умение выбирать и создавать удобные положения для нападения». Для различных приемов существуют определенные положения, в которых их удобно проводить. Удобное для выполнения приема положение можно создавать: а) силовым воздействием на партнера; б) маневрируя (изменяя захват, дистанцию, перемещаясь); в) обманом (маскировкой). Для болевых приемов нужно перевести противника в борьбу лежа. Создав удобное положение, нужно выполнить хороший захват. Для одного приема может быть несколько различных захватов, и он может проводиться из различных положений.

Схватка с переменой партнера вынуждает борца перестраивать свою технику и тактику в зависимости от манеры борьбы и телосложения противника. Перемена партнера и ведение схватки без отдыха после предыдущей схватки вырабатывают выносливость. Меняя партнеров с различной манерой борьбы, можно решать различные задачи (например, развитие быстроты, силы и т. п.).

УРОК 55

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц туловища и для развития подвижности в тазобедренных суставах. Повторение самостраховки при падении на руки назад с поворотом (см. урок 9).

III. В борьбе лежа: изучение приема — заваливание задней подножкой. Учебные схватки на коленях.

В борьбе стоя: изучение броска — боковое бедро. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Защиты от броска «мельницей». Беседа на тему: «Способы отдыха во время схватки и способы утомления про-

тивника». Вольная схватка с доведением противника до усталости.

IV. Построение группы. Упражнения для расслабления. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы мышц туловища выполняются с различными отягощениями. Повторяются упражнения, приведенные в уроке 48, но с бо́льшим отягощением. Кроме того, выполняются упражнения для развития силы мышц туловища в статическом положении.

Примерные упражнения: 1. Угол в упоре. 2. Удержание и переноска партнера на руках. 3. Переноска партнера на бедре (на одном, затем на другом). 4. Повороты туловища в наклоне с партнером, лежащим на плечах.

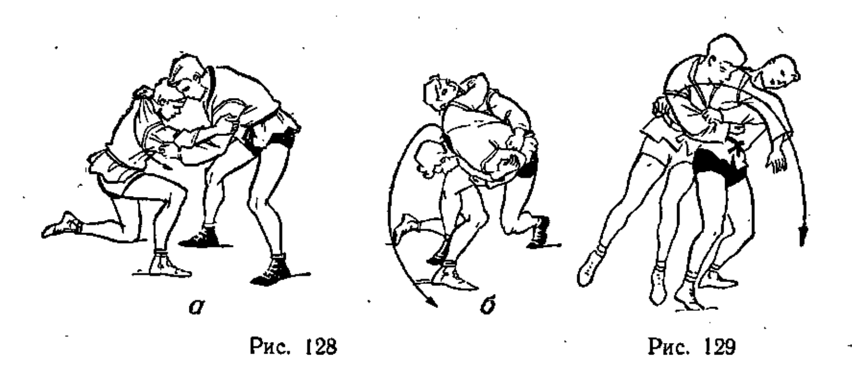


Рис. 128 Рис. 129

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах: 1. Бег со скрещиванием ног и вращением таза. 2. Прыжки вверх с вращением таза. 3. Повороты туловища в стороны. 4. Круговые вращения тазом. 5. И. п. стоя на коленях — доставая ягодицами ковер между ногами. 6. И. п. стоя на коленях — доставая ягодицами ковер сначала с одного, затем с другого бока. 7. И. п. в приседе на одной ноге, другая в сторону — переносить вес тела с одной ноги на другую. 8. Поворот спиной к партнеру, захватив его сбоку за туловище.

9. Пружинистые покачивания с выводом таза вперед из положения выпада.

Заваливание задней подножкой (рис. 128, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник стоит на одном колене (или на обоих).

Проведение приема. Если противник стоит на одном колене, то задняя подножка выполняется под стоящую ногу так же, как обычно. Если противник стоит на коленях, то подножка выполняется с постановкой ноги между его голенями.

Учебные схватки на коленях. Применяются два варианта схваток: 1. Когда один борец находится на одном или двух коленях, а его противник в стойке стремится выполнить заваливание и удержание. По сигналу тренера борцы меняются ролями. 2. Борцы находятся на коленях и одновременно нападают, т. е. выполняют одну и ту же задачу — осуществить заваливание и провести удержание. Сразу после того, как одному из борцов удается выполнить удержание, схватка прекращается, и они возвращаются в исходное положение. Последнее условие вводится для того, чтобы борцы не перешли в обычную борьбу лежа.

Боковое бедро (рис. 129). Благоприятные условия: противник в односторонней прямой стойке поворачивается боком к атакующему.

Подготовка. Сделать нырок под незахваченную руку в сторону спины.

Проведение приема. Свободной рукой обхватить туловище противника на уровне пояса со стороны спины. Согнув ноги, вывести таз вперед и подбить ноги противника спереди, сбоку или сзади. В последнем случае необходимо повернуться спиной к спине противника.

Учебные схватки на выполнение бросков через бедро. Атакующий захватывает атакуемого за руку и пояс и стремится провести бросок через бедро. Атакуемый перемещается по ковру и сопротивляется, но не упирается в атакующего руками и не наклоняется.

Защиты от броска «мельницей»: 1. Перешагнуть за атакующего дальней ногой. 2. Наклониться, присесть. 3. Захватить атакующего за ногу.

Беседа на тему: «Способы отдыха во время схватки и способы утомления противника». Опытные борцы во время соревнований и схваток могут не только сохранять свои силы, но и утомлять противника.

Способы отдыха в схватке: 1. Увеличение дистанции и выход из захвата. 2. Выполнение ложных попыток проведения приемов (без силы). 3. Расслабление и зависание на противнике в моменты, когда ему неудобно нападать. 4. Переключение нагрузки на другие мышцы (с действий ногами переходят к действиям руками).

Способы утомления противника: 1. Выполняя захват, неудобный для противника, вынуждать его тратить много усилий на освобождение. 2. Нагружать противника весом своего тела, чтобы заставить его постоянно преодолевать силу тяжести с помощью напряжения своих мышц. Если мышцы будут работать в статическом режиме, то усталость наступит быстрее. 3. Поставить противника в условия, когда его дыхание будет затруднено (удержание, глубокий наклон и др.). 4. Рывками, толчками и ложным нападением держать противника в постоянном напряжении.

Вольная схватка с доведением противника до усталости развивает у борцов специальную выносливость. Тренер дает задание занимающимся довести противника до усталости. Тот, кто устанет и не сможет продолжать борьбу, считается проигравшим. Можно рекомендовать борцам применять способы утомления противника и в дальнейших занятиях во время ведения вольных схваток. Для этого следует сначала выбирать менее опытных борцов.

УРОК 56

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты, гибкости и подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения в ходьбе на руках. Повторение самостраховки при падении на бок кувырком с поддержкой партнера (см. урок 39).

III. В борьбе лежа: изучение приемов — уходы от удержания верхом: а) сбивая в сторону, б) сбивая через голову.

Учебная схватка на выполнение уходов от удержания верхом.

В борьбе стоя: изучение броска — подхват с захватом руки и отворота. Учебная схватка на выполнение

бросков подхватом. Беседа на тему: «Использование захвата для подготовки нападения, умение добиться нужного захвата». Схватки с переменой захватов. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью (в соревновании «кто быстрее»).

Примерные упражнения: 1. Бег с ускорением по хлопку. 2. Бег из положения лежа на боку. 3. Бег из положения сидя спиной к направлению движения. 4. Перевороты в сторону. 5. Перевороты со спины на живот и обратно. 6. Передачи набивного мяча в парах.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах выполняются с максимальной амплитудой.

Примерные упражнения: 1. Бег с высоким подниманием бедра и доставая пятками ягодиц. 2. Махи ногой вперед, назад, в стороны. 3. Пружинистые покачивания в положении выпада. 4. Круговые движения ногой в тазобедренном суставе, стоя на опорной ноге. 5. И. п. стоя на коленях — доставание ягодицами ковра. 6. Пружинистые покачивания в положении продольного шпагата. 7. Пружинистые покачивания в положении поперечного шпагата.

Упражнения в ходьбе на руках способствуют развитию координации движений и силы мышц рук.

Подготовительные упражнения: 1. Толчком одной, махом другой ноги встать в стойку на кистях у стены (ноги прямые, плотно сжатые, спина прямая). 2. То же с поддержкой партнера. 3. Ходьба на руках с поддержкой партнера. 4. Ходьба на руках без помощи партнера.

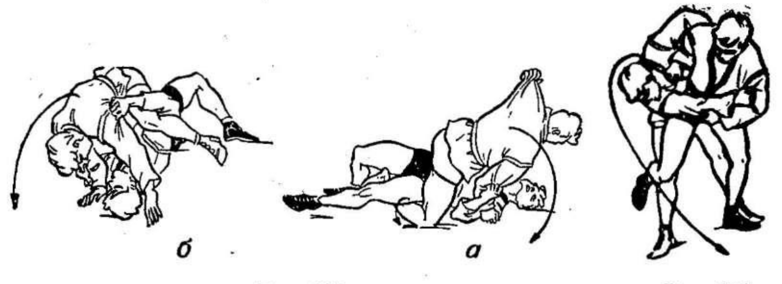
Уходы от удержания верхом (рис. 130, *а*, *б*), сбивая в сторону (*а*) или через голову (*б*). Благоприятные условия: противник выполняет удержание верхом: а) узко держит руки и ноги; б) широко держит руки и ноги.

Проведение приема. Если противник выполняет удержание верхом с захватом рук или обвивом ног, про-

водящий уход прижимает бедром голень его разноименной ноги к ковру и захватывает руки. Затем через полумост сбивает противника в сторону прижатой ноги и захваченной руки. Если же противник выполняет удержание без захвата рук, то проводящий прием, вставая на мост, просовывает руки под его бедра и сбивает через голову в сторону, повторно вставая на мост.

Характерная ошибка. При сбивании проводящий прием не фиксирует ногу и руку противника.

Учебная схватка на выполнение уходов от удержания верхом. Один из борцов, после того как партнер сделал



б *а*

Рис. 130 Рис. 131

удержание, начинает уходить (сбивая в сторону, сбивая через голову). Затем через 30—40 сек. борцы меняются ролями.

Подхват с захватом руки и отворота (рис. 131). Проведение приема. Прием выполняется в основном так же, как ранее изученные варианты броска подхватом. Разница заключается в том, что поворот спиной к партнеру несколько затруднен. Поэтому сначала выполняется поворот спиной к партнеру, как при броске через спину, а затем подбив ноги противника спереди своей ногой (см. уроки 34 и 38).

Характерная ошибка. При повороте спиной к партнеру возникает болезненное ощущение в плечевом суставе из-за низкого захвата.

Учебная схватка на выполнение бросков подхватом. Одному из борцов дается задание провести броски подхватом с захватом руки и отворота. Другому — передвигаться по ковру прыжками на ноге, одноименной руке противника, захватившей отворот. По сигналу тренера атакующий меняет захват, а партнер начинает передви-

гаться на другой ноге, затем борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Использование захвата для подготовки нападения. Умение добиться нужного захвата». Прием борьбы самбо без захвата провести практически невозможно. Следовательно, чтобы выполнить прием, нужно предварительно сделать захват. В то же время захват служит противнику сигналом об опасности. Необходимо выполнить захват таким образом, чтобы у противника не сложилось правильного представления о намерении борца.

Захваты применяются как с целью нападения, так и обороны. Если борец стремится первым выполнить захват, то это служит противнику сигналом о том, что затем последует нападение. Если же борец позволяет противнику выполнить захват, а затем сам проводит нужный захват, не показывая агрессивных намерений, то противник обычно не ожидает нападения. Если борец имеет превосходство в силе над противником, то он силой навязывает ему захват. Можно добиться нужного захвата, выполнив сначала другой захват, а затем, улучив момент, переместить захват в нужное место. Иногда пользуются ложным захватом; в результате противник, освобождаясь от него, перемещает захват в нужное для борца место.

Добиваясь определенного захвата, иногда следует одновременно освободиться от захвата противника, иначе он будет мешать выполнению приема. Необходимо вынудить его занять такое положение, при котором захват будет неудобен для выполнения нападения или защиты и противник сам изменит захват. Можно переместить захват противника в другое, менее удобное для него, место. Можно освободиться рывком или толчком, сбиванием (рукой, туловищем, ногой).

Если нужно, чтобы противник не изменил захвата, который удобен атакующему, то следует создать впечатление желания освободиться от захвата, отдаляя от противника захваченную часть тела или оказывая на нее давление (чаще всего рукой вниз).

Случается, что захват противника мешает атаковать (сблизиться). Тогда можно рывком или тягой заставить его не выпрямлять, а сгибать руки и этим притягивать атакующего. Можно также сблизиться захождением или нырком, заводя руки противника в стороны.

Схватки с переменой захватов. Тренер предлагает борцам добиться определенного захвата (захвата рук,

руки и пояса, туловища, пояса через одноименное плечо, ноги и др.). Борец, выполнивший обусловленный захват, считается победителем. Можно проводить эту схватку с односторонним сопротивлением. Можно провести схватку, в которой поставить борцам условие проводить в одном захвате только один прием. Для проведения следующего приема нужно изменить захват.

Вольная схватка. Тренер выступает в роли судьи. На ковре только одна пара.

УРОК 57

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением акробатических упражнений и упражнений на статическую выносливость на гимнастических снарядах. Повторение самостраховки при падении на спину из стойки с прыжка (см. уроки 5, 19).

III. В борьбе лежа: изучение приема — обратное удержание сбоку.

В борьбе стоя: изучение броска отхватом. Беседа на тему: «Как вызвать усилия и движения со стороны противника и замаскировать собственные действия». Схватка с односторонним сопротивлением. Схватка с переменой партнера. Вольные схватки (2×10 мин.).

IV. Построение группы. Дыхательные упражнения. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Акробатические упражнения способствуют развитию ловкости, координации движения.

Примерные упражнения: 1. Кувырки вперед с партнером. 2. Кувырки назад с партнером. 3. Полет-кувырок через предмет (стул). 4. Переворот в сторону. 5. Переворот вперед с прямых рук. 6. Ходьба на руках.

Упражнения на статическую выносливость на гимнастических снарядах заключаются в том, чтобы удержать какую-либо позу.

Примерные упражнения на перекладине: 1. Вис на прямых руках (хватом сверху и снизу). 2. Вис на прямых руках, ноги согнуты под углом 90°. 3. Вис на

руках, согнутых под углом 90°. 4. Вис на одной руке, согнутой под углом 90°. 5. Упор на прямых руках. 6. Упор на руках, согнутых под углом 90°. 7. Подтягивание или вис на перекладине с партнером, держащим за ноги.

Примерные упражнения на гимнастической стенке: 1. Вис на прямых руках. 2. Вис на прямых руках, ноги согнуты под углом 90°. 3. Стойка на руках, согнутых под углом 90° с опорой ногами на гимнастическую стенку. 4. Вис на одной руке. 5. И. п. сидя,

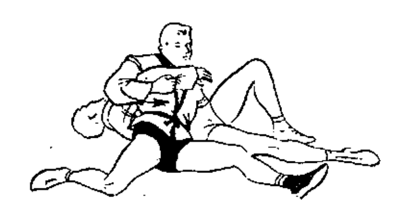


Рис. 132



Рис. 133

взяться руками за рейку, ногами упереться в стенку — делать разгибание ног. 6. «Тяга» руками и спиной, взявшись за рейку прямыми руками с упором.

Обратное удержание сбоку (рис. 132). Благоприятные условия: проводящий прием на четвереньках, противник, сбоку захватив туловище сверху и дальнюю руку, пытается перевернуть на спину.

Проведение приема. Захватив и прижав руку противника к себе одноименной рукой, проводящий прием, сделав высед в сторону противника, резко переворачивает его через себя на спину в сторону захваченной руки. Прижавшись спиной к груди противника и зажав одноименную захваченную руку плечом под мышку,

а другой рукой захватив за пояс, таз или куртку, проводящий прием выполняет удержание, разворачиваясь грудью к ногам.

Защита. Упереться коленом и предплечьем свободной руки в атакующего и не дать ему прижаться спиной к груди.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием расположен слишком высоко и тазом касается груди противника, который легко уходит, перетаскивая его через себя. 2. Проводящий прием плохо держит руку (захватив ее выше локтя), противник может уйти, вращаясь грудью в сторону атакующего.

Отхват (рис. 133, *а, б*). Благоприятные условия: одна нога противника выставлена далеко вперед или он отступает и тянет на себя. Захват под локтем и за отворот.

Подготовка. Сбивание на одну ногу, осаживание, заведение.

Проведение приема. Рывком руками на себя-вниз переместить противника на одну ногу. Одновременно шагнуть левой ногой вперед — к загруженной ноге. Сильным махом согнутой в колене ноги подбить подколенным сгибом в подколенный сгиб загруженную ногу противника, сделав в этот же момент сильный рывок руками вниз.

Беседа на тему: «Как вызвать усилия и движения со стороны противника и замаскировать собственные действия». Большое значение в тактической подготовке борца имеет умение маскировать свои планы и действия. Эти умения тренер обязан развивать и совершенствовать. Сначала он учит борца делать различные обманные действия (приемы, комбинации, вызовы), затем ставит задачу выполнить все эти действия в схватке с различными противниками. Умение маневрировать воспитывается в схватках, в которых борец получает задания бороться с противником на середине или на краю ковра, принуждать к борьбе лежа или стоя, сопротивляться усилиям противника или, уступая, изменять стойку (высокую, низкую, правую, левую и фронтальную), изменять дистанцию, изменять захваты, входя в положение, удобное для атаки.

Чтобы вызвать нужные усилия и движения со стороны противника, борец умышленно принимает определенное положение тела, создает удобное положение для активного действия со стороны противника, на кото-

рое можно ответить контрприемом. Чтобы замаскировать свои действия, нужно научиться отвлекать внимание противника ложными действиями.

Схватки с односторонним сопротивлением. Одному из борцов дается задание 2 мин. только защищаться, а другому только нападать. Затем они меняются ролями. Можно придать схваткам соревновательный характер, отмечая, сколько очков наберет атакующий за это время (чистая победа — 6 очков, остальные по правилам соревнований). Такие схватки воспитывают умение нападать и защищаться.

Схватка с переменой партнера. Необходимо так построить схватку, чтобы борцы более тяжелого веса боролись с борцами меньшего веса.

Вольные схватки (2 по 10 или 6 мин.). Проводятся для подготовки к соревнованиям. Отдых между схватками 10—30 мин.

УРОК 58

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением статических упражнений для развития силы мышц рук; бросков набивного мяча при падении назад с попаданием в цель. Повторение самостраховки при падении на бок кувырком через плечо (см. урок 47).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя, зажимая руку бедрами. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В стойке: изучение бросков через грудь с чучелом. Изучение приема — бросок через грудь. Беседа на тему: «Анализ болевых приемов с помощью рычага локтя». Схватка в захвате за рукава. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Статические упражнения для развития силы мышц рук — сгибателей и разгибателей выполняются в течение времени, позволяющего противодействовать каким-либо

силам или развивать максимальное напряжение мышц, работающих в уступающем режиме.

Примерные упражнения: 1. Вис на руках, партнер тянет за ноги. 2. Вис на руках, согнутых под углом 90°; партнер тянет за ноги. 3. Подтягивание с партнером, держащим ноги. 4. Отжимание с партнером, сидящим на спине. 5. Упор в спинку стула руками, стоя лицом (5—7 сек.). 6. Упор в спинку стула руками, стоя спиной (5—7 сек.). 7. Упор в спинку стула руками, стоя боком

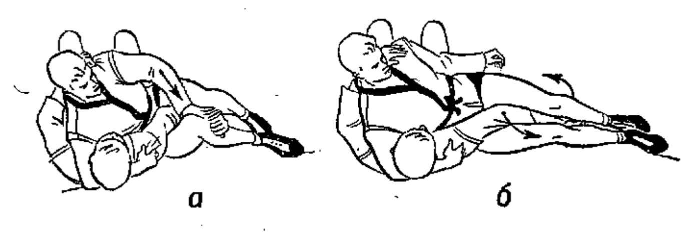


Рис. 134

(5—7 сек.). 8. Вис на руках, согнутых под углом 90°. 9. Сгибание рук к плечам, взявшись за гимнастическую стенку на уровне груди.

Броски набивного мяча при падении назад с попаданием в цель (начерченный круг у основания мягкой стенки). Занимающийся становится спиной к цели и, взяв мяч в прямые руки спереди, при падении назад с поворотом над ковром бросает мяч в цель. Поворот занимающийся делает еще не коснувшись ковра. Выполнять бросок прямыми руками.

Характерные ошибки: 1. Плохой прогиб туловища. 2. Ранний поворот туловища.

Рычаг локтя, зажимая руку бедрами (от удержания сбоку) (рис. 134). Благоприятные условия: проводящий прием выполняет удержание сбоку или занял положение для проведения удержания сбоку.

Проведение приема. Захватить разноименную руку противника за предплечье. Отжимая руку вниз к ногам, зажать предплечье противника ногами. Можно грудью отжать руку противника к бедрам. Отводя бедра и подав таз вперед, разгибать руку противника.

Характерная ошибка. Проводящий прием отводит предплечье противника далеко от своего тела, создавая тем самым неблагоприятные условия для рабо-

ты своих мышц (переключая работу на слабые группы мышц и создавая противнику возможность для маневрирования).

Учебные схватки на выполнение болевых приемов (рычаг локтя, зажимая руку бедрами от удержания сбоку). Один из борцов выполняет удержание сбоку, а затем пытается сделать рычаг локтя, зажимая руку бедрами. Второй защищается не уходя из положения на спине. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

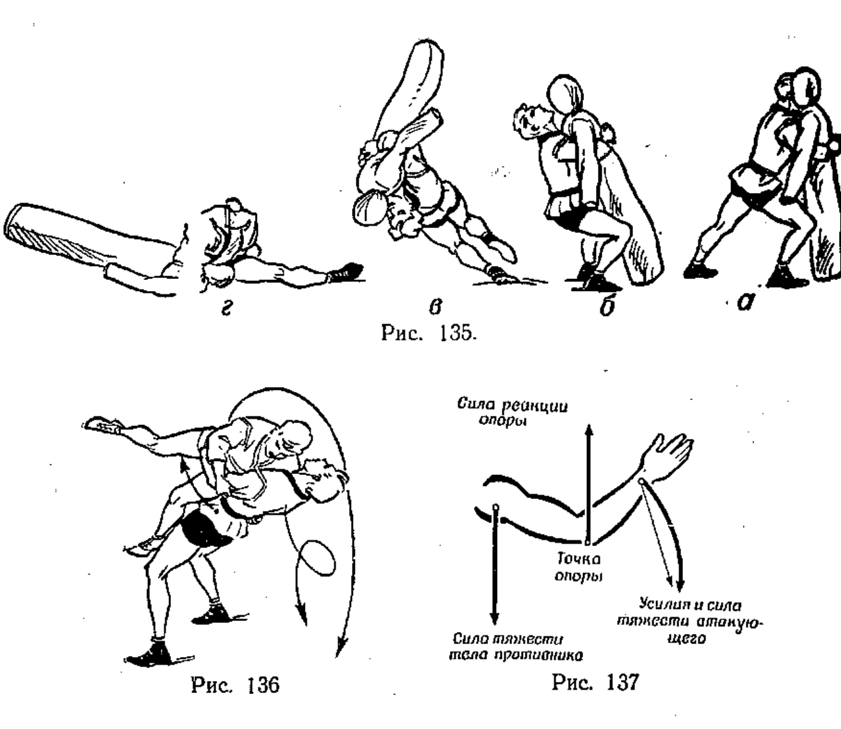


Рис. 135.

Рис. 136

Рис. 137

Бросок через грудь чучела (рис. 135 *а*, *б*, *в*, *г*). Бросок выполняется так же, как и бросок набивного мяча при падении назад. Обхватив чучело, подставить к нему ноги и согнуть их. Падая назад, выпрямить ноги, подбить животом чучело и выполнить руками рывок вверх за себя.

Бросок через грудь (рис. 136). Благоприятные условия: дистанция вплотную.

Подготовка: 1. Сбивание на выставленную вперед ногу. 2. Рывок в сторону, противоположную броску.

Проведение приема. Захватить партнера за руку и туловище прижать к себе и, падая назад и прогибаясь, бросить его через свою грудь и плечо на ковер.

Беседа на тему: Анализ болевых приемов с помощью рычага локтя». Рычагом называют твердое тело, которое можно вращать вокруг неподвижной оси. Рычаг находится под действием сил, которые расположены в плоскости, перпендикулярной к его оси. Все силы, действующие на рычаг, можно свести к двум равнодействующим силам, которые стремятся повернуть рычаг в противоположные стороны.

Во время выполнения болевого приема рычагом локтя участвуют силы тяжести тела обоих борцов, сила давления и реакция опоры. Сила тяжести и сила давления направлены вниз, а реакция опоры вверх. Чем больше будет сила тяжести, приложенная к руке, и реакция опоры, тем больше возможность разогнуть руку и сделать болевой прием рычагом локтя (рис. 137).

Схватка в захвате за рукава. Оба борца в захвате за рукава и ведут схватку не изменяя захвата.

Вольная схватка проводится под контролем тренера.

УРОК 59

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание с плеча, захватывая ближнюю руку изнутри. Учебная схватка на выполнение удержаний.

В борьбе стоя: изучение броска захватом ног, сталкивая. Учебная схватка на выполнение броска захватом ног. Беседа на тему: «Способы подготовки нападения». Схватка с переменой партнеров.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью.

Примерные упражнения: 1. Бег на месте под хлопки (задаем частоту бега). 2. Бег с ускорениями.

3. Бег из положения лежа на животе. 4. Беговое движение из положения стоя на лопатках. 5. Поднимание ног и туловища из положения лежа на спине до касания руками носков ног. 6. Различные эстафеты. 7. Игра «Наступи на ногу» (см. урок 29). 8. Отжимание от пола с хлопками. 9. Самостраховка при падении на бок из приседа (за 30 сек. на скорость выполнения). 10. Приседания на

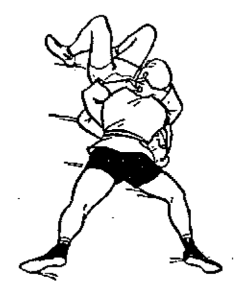


Рис. 138

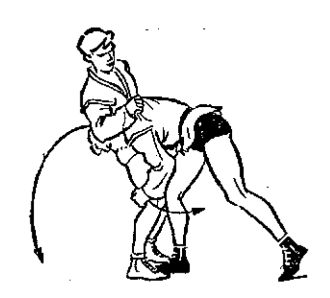


Рис. 139

двух ногах (10 сек.). 11. Приседания на одной ноге у опоры (5 сек.).

Удержание с плеча, захватывая ближнюю руку изнутри (рис. 138). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием находится сбоку или со стороны головы на коленях.

Проведение приема. Проводящий прием, ложась грудью на грудь противника со стороны плеч, прижимает его к ковру и захватывает одноименную руку изнутри под плечо, а дальнюю — снаружи, в сгиб локтя.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием высоко держит голову, что позволяет противнику отжать ее и уйти. 2. Проводящий прием стоит на коленях, недостаточно прижимая противника к ковру.

Учебные схватки на выполнение удержаний с плеча, захватывая одну руку изнутри. Один из борцов выполняет удержание, другой уходит. Через 20—30 сек. борцы меняются ролями.

Бросок захватом ног, сталкивая (рис. 139). Благоприятные условия: противник сгибает ноги и тянет на себя.

П р о в е д е н и е п р и е м а. Захватить противника за ноги и толчком плеча в туловище бросить спиной на ковер. После начала его падения потянуть ноги вверх.

Учебная схватка на выполнение бросков захватом ног. Один из борцов получает задание стоять не наклоняясь и не упираясь руками в партнера. Другой — проводить бросок захватом ног. По команде тренера борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Способы подготовки нападения» (подавление, маскировка, маневрирование). Подавление — тактическое действие, при котором борец использует свое явное превосходство над противником в какой-либо из сторон подготовки (физической, технической, тактической, морально-волевой).

М а с к и р о в к а — тактическое действие, имеющее целью ввести противника в заблуждение о своих истинных намерениях. Маскировать можно физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость), морально-волевые качества (смелость, решительность, выдержку, настойчивость и др.), тактику (план схватки), технику (приемы).

Разновидности маскировки: вызов (маскировка контрприема), комбинация (маскировка приема).

М а н е в р и р о в а н и е — тактическое действие, имеющее целью с помощью передвижений выйти в удобное исходное положение для проведения приема или поставить противника в удобное положение. Маневрирование применяется также и для защиты.

Л и т е р а т у р а: Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского и А. З. Катулина. ФиС, 1968, стр. 524—535.

Схватка с переменой партнеров. На ковре находится несколько пар. Перед началом схваток тренер определяет, кто в паре из борцов будет при перемене партнеров оставаться на месте, а кто переходить к другому партнеру (по часовой или против часовой стрелки). Затем все начинают вести вольную схватку. Через 1,5—2 мин. тренер дает команду сменить партнеров.

УРОК 60

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений в положении стоя на лопатках со скрещиванием ног и поворотом таза.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя с захватом предплечья под плечо против удержания верхом (со стороны ног). Учебная схватка на проведение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска с захватом руки и одноименной голени снаружи. Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ног. Вольные схватки тренировочного характера с подсказками зрителей.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения в положении стоя на лопатках со скрещиванием ног и поворотом таза способствуют развитию подвижности таза, умению бороться в борьбе лежа.

Примерные упражнения: 1. И. п. лежа на спине — доставание ковра ногами за головой. 2. И. п. лежа на спине — скрещивание ног. 3. И. п. лежа на спине — перекладывание поднятых ног в сторону. 4. Стойка на лопатках у стены, руки вдоль туловища. 5. Стойка на лопатках с помощью рук (упор в спину). 6. Стойка на лопатках с помощью партнера. 7. В стойке на лопатках делать движения, как при езде на велосипеде. 8. Кувырком вперед встать в стойку на лопатках. 9. Стойка на лопатках со скрещиванием ног и поворотами таза (руки вдоль туловища).



Рис. 140

Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо против удержания верхом (со стороны ног) (рис. 140). Благоприятные условия: противник проводит удержание верхом или со стороны ног.

Проведение приема. Отжимая противника от груди упором рук в плечи, проводящий прием движением руки вверх-кнаружи захватывает предплечье разноимен-

ной руки противника под свое плечо. Подводя одновременно предплечье под нижнюю часть плеча, упереться другой рукой в плечевой сустав захваченной руки противника. Захватив предплечье своей руки кистью, проводящий прием нажимает под локоть захваченной руки противника разноименным предплечьем и, выпрямляя его руку, выполняет болевой прием.

Защиты: 1. Сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья. 2. Развернув локоть, прижаться грудью к груди противника.

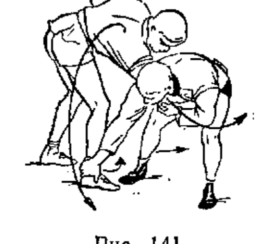


Рис. 141

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием захватывает руку недостаточно глубоко. 2. Проводящий прием плохо зажимает предплечье противника под плечом, что дает возможность атакуемому освободиться с помощью вращения предплечья.

Учебные схватки на выполнение болевых приемов. Оба борца в борьбе лежа пытаются сделать болевые приемы (рычаги, узлы).

Бросок с захватом руки и одноименной голени снаружи (рис. 141). Благоприятные условия: захват руки и одноименной голени снаружи.

Проведение приема. Захватив одежду под правым локтем противника, шагнуть правой ногой вперед и, наклоняясь, захватить за одноименную голень снаружи. Затем рывком рукой на себя и толчком плечом выполнить бросок противника с захватом за одноименную голень снаружи.

Вольные схватки тренировочного характера с подсказками зрителей. Занимающимся дается задание подсказывать борцам во время ведения схватки (правильно и неправильно). Для этого группу делят на две команды. Команды имеют право подсказывать как своему, так и чужому борцу. Разрешается оценивать действия (завышая или занижая). Схватки имеют целью приучить борцов бороться в условиях сбивающих факторов.

УРОК 61

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития мышц шеи и акробатических упражнений.

III. В борьбе лежа: изучение приема — обратное удержание со стороны головы. Учебная схватка на выполнение удержания со стороны головы.

В борьбе стоя: изучение броска обратным захватом пятки изнутри. Учебная схватка на выполнение захватов ног. Схватка с переменой партнеров. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Указания перед соревнованиями. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития мышц шеи выполняются в положении, позволяющем противодействовать каким-либо силам.

Примерные упражнения: 1. Упор головой в ковер спереди без помощи рук. 2. Сгибание и разгибание шеи с повисшим на ней партнером. 3. И. п. стоя на четвереньках. Партнер противодействует сгибанию и разгибанию шеи. 4. И. п. то же. Партнер сидит на спине, обхватив туловище ногами, прогибается назад до касания головой ковра. 5. Стоять на мосту с гирей на груди. 6. Стоять на мосту с партнером, сидящим на бедрах. 7. Стойка на голове, ноги к стенке. 8. Стоять на мосту, противодействуя партнеру, давящему вниз.

Акробатические упражнения способствуют развитию координации движений, ловкости.

Примерные упражнения: 1. Кувырки вперед с предметами. 2. Кувырки назад с предметами. 3. Кувырки назад с выходом в стойку на кистях. 4. Переворот в сторону разбега. 5. Переворот вперед из стойки на голове. 6. Ходьба на руках. 7. Кувырок по диагонали (через плечо). 8. Полет-кувырок в длину. 9. Полет-кувырок в высоту.

Обратное удержание со стороны головы (рис. 142). Благоприятные условия: проводящий прием стоит на четвереньках. Противник со стороны головы захватывает туловище сверху.

Проведение приема. Захватив руки противника глубже под плечи, проводящий прием, отталкиваясь ногой от ковра (или делая высед), переворачивает противника на спину. Прижимаясь спиной к груди противника и разведя широко в стороны ноги, атакующий выполняет удержание.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием узко держит ноги (противник может уйти вращением). 2. Проводящий прием держит руки, не прижимая предплечья к себе.

Учебные схватки на выполнение удержания со стороны головы. Один из борцов выполняет удержание. По

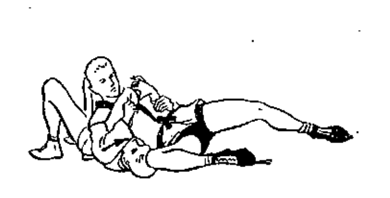


Рис. 142

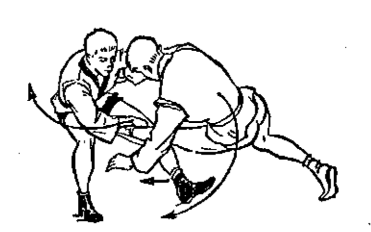


Рис. 143

сигналу тренера атакуемый начинает уходить. Затем борцы меняются ролями.

Бросок обратным захватом пятки изнутри (рис. 143). Благоприятные условия: борцы в положении левой стойки. Один из них захватил противника за одежду под локтями.

Подготовка. Рывок руками на себя-вниз.

Проведение приема. Наклонившись и присев, захватить правой кистью за левую пятку противника изнутри. Рывком правой руки вынести захваченную ногу возможно дальше вправо, как бы стараясь забросить ее за свою спину. Левой рукой тянуть на себя-вниз.

Характерные ошибки: 1. Атакующий стремится поднять захваченную пятку. Необходимо тянуть ее по дуге вправо, за свою спину, не поднимая высоко от ковра. 2. Атакующий толкает рукой в плечо.

Учебные схватки на выполнение захватов ног (бросок обратным захватом пятки изнутри). Одному из борцов дается задание отступать или тянуть назад (дистанция средняя или дальняя), а второму — выполнить бросок

с захватом ноги, сопротивляться разрешается только после захвата. Затем борцы меняются ролями.

Схватка с переменой партнеров проводится так же, как в предыдущих уроках. Борцы меняют партнера по команде тренера.

Вольная схватка в пределах времени, установленного правилами.

УРОК 62

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития гибкости. Повторение самостраховки при падении на бок через лежащего партнера (см. уроки 4, 21).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя с захватом руки между ногами садясь. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок с захватом руки и голени сбоку. Вольная схватка с подгонкой веса.

IV. Построение группы. Беседа на тему: «Подготовка к соревнованиям». Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития гибкости: 1. Ходьба на внутреннем, наружном крае стопы, спортивным шагом, выпадами. 2. Бег с доставанием пятками ягодиц. 3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. И. п. руки в стороны — круговое вращение рук. 5. И. п. руки вперед — круговое вращение кистей рук 6. Повороты туловища под каждый шаг. 7. Наклоны туловища в стороны. И. п. ноги вместе, руки перед грудью. 8. Вращение туловища. И. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 9. Повороты туловища с партнером, лежащим на плечах. 10. Махи ногами вперед, назад, в стороны. 11. И. п. стоя на коленях — доставать ковер ягодицами. 12. И. п. стоя на коленях — доставать ковер головой, пригибаясь. 13. И. п. лежа на спине — доставать ковер ногами за головой. 14. И. п. лежа на животе, захватить голени, прогнуться и перекатываться вперед-назад. 15. Упор головой в ковер спереди. Движе-

ния вперед, назад, в стороны. 16. И. п. лежа на спине, встать на мост — движения вперед, назад, в стороны. 17. Встать на гимнастический мост, опуститься на ковер и снова стать на мост.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами садясь (рис. 144, *а, б, в*). Благоприятные условия: противник в низком или высоком партере; проводящий прием стоит сбоку, захватив двумя руками ближнюю руку противника.

Проведение приема. Перенести разноименную ногу через спину, зажать захваченную руку бедрами. Садясь и подтягивая захваченную руку противника к груди, выпрямить ее. Опрокидываясь на спину, перевернуть противника, не выпуская захваченную руку, и выполнить прием — рычаг локтя.

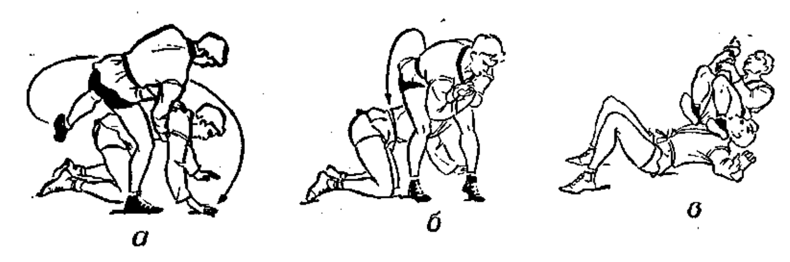


Рис. 144

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руку бедрами. 2. Проводящий прием садится далеко от противника, так, что его локоть упирается в промежность или немного выше. 3. Проводящий прием садится на противника и в результате не может перевернуть его.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов — рычаг локтя с захватом руки между ногами садясь. Стоя на четвереньках, борец позволяет партнеру захватить руку. Затем он начинает защищаться. Если прием или защита выполнены успешно, схватку повторяют, только атакующий захватывает другую руку. По команде тренера борцы меняются ролями.

Бросок с захватом руки и голени сбоку (рис. 145). Благоприятные условия: атакующий, начиная выполнять прием — заднюю подножку, подхват, зацеп

стопой, поднимает ногу и поворачивается боком к борцу. Провести захват за голень сбоку.

Проведение приема. Сделать нырок под левую руку атакующего и, захватив его голень сбоку, потянуть ее за противника дугой в сторону-вверх, разворачиваясь туловищем налево, и рывком за захваченную руку выполнить бросок. Когда падение определится, отпустить голень.

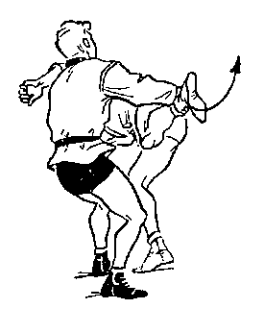


Рис. 145

Вольная схватка с подгонкой веса. В предыдущих занятиях борцам было разъяснено, как надо снижать вес. К уроку борцы должны снизить вес до определенного предела (на 1—0,5 кг выше нормы для своей весовой категории) и провести схватку с партнером своей весовой категории.

Беседа на тему: «Подготовка к соревнованиям». После взвешивания и жеребьевки борец должен составить перспективный план соревнования с учетом своих данных, формы проведения соревнования, данных о противниках и порядка встречи с ними. Помимо общего перспективного плана, на все соревнование необходимо определить планы проведения каждой схватки в отдельности, задачу-минимум и задачу-максимум, стоящие перед борцом в каждой схватке. В плане схватки следует учитывать свое физическое и моральное состояние, возможности использования техники. На основе всех этих данных определяют характер и темп схватки, распределяют силу. При составлении плана схватки надо учитывать все особенности противника. В плане следует предусмотреть: стремится противник к борьбе лежа или стоя и т. д.

После официального взвешивания следует немного поесть, выпить стакан кофе (лучше без молока), чай с лимоном или крепкого горячего бульона, а затем спокойно полежать. Перед первой схваткой нужно сделать хорошую разминку. Ко второй и последующим схваткам того же дня соревнования разминаться нужно с учетом самочувствия.

По окончании всех схваток данного дня соревнования следует принять теплый душ, немного отдохнуть. После ужина, если еще рано ложиться спать, надо почитать

интересную книгу, журнал, газету, а затем сделать небольшую прогулку и после этого лечь спать. Перед сном не нужно думать о соревновании. Сон должен продолжаться 8—9 часов.

Если соревнования продолжаются в течение всего дня, предусматривается следующий режим: взвешивание, завтрак, отдых после завтрака, утреннее соревнование, обед, послеобеденный отдых, вечернее соревнование, ужин, прогулка, сон.

После окончания последней схватки утреннего соревнования надо принять теплый душ, пообедать. После обеда рекомендуется полежать (лучше поспать) 1—1,5 часа. Затем надо совершить небольшую прогулку и явиться к вечерней части соревнования. Распределять силы следует с учетом физической и технической подготовленности противника. Например, если в первом круге слабый противник, а во втором сильный, то у слабого надо выиграть возможно быстрее, чтобы сохранить силы для борьбы с сильным противником.

УРОК 63

Соревнования на первенство секции или ДЮСШ.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

К соревнованию допускаются только подготовленные борцы, которые заняли на первенстве группы призовые места, а также спортсмены, незначительно уступающие им в подготовленности.

Соревнования проводятся по официальным правилам.

Во время соревнований тренер фиксирует недостатки отдельных сторон подготовки занимающихся своей группы, с тем чтобы по окончании схваток сделать каждому индивидуальные замечания по дальнейшему совершенствованию в технике и тактике. Кроме того, он устанавливает, какие следует внести коррективы в построение и содержание занятий, чтобы быстрее ликвидировать общие недостатки борцов.

УРОК 64

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы мышц ног. Вставание с партнером. Повторение самостраховки при падении на спину кувырком в воздухе (см. урок 40).

III. В борьбе лежа: разъединение сцепленных рук, подтягивая локоть дальней руки. Учебные схватки на выполнение захвата руки между ногами.

В борьбе стоя: изучение броска — «мельница» с захватом разноименной ноги снаружи. Схватка с захватом за пояс. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы мышц ног выполняются с околопредельной нагрузкой.

Примерные упражнения: 1. Ходьба в полном приседе, с поворотами, прыжками. 2. Ходьба на носках с партнером, лежащим на плечах. 3. Ходьба в полуприседе с партнером, лежащим на плечах. 4. Приседание на



Рис. 146



Рис. 147

одной ноге. 5. Приседание с партнером, сидящим на плечах. 6. Прыжки на двух ногах через предметы с поворотом на 360°. 7. Прыжки на одной ноге через предметы с поворотом на 360°. 8. Выпрыгивание вверх из приседа. 9. Вставание (из приседа) с партнером: а) лежащим на

спине, б) лежащим на плечах, в) сидящим на спине, г) сидящим на плечах.

Разъединение сцепленных рук, подтягивая локоть дальней руки (рис. 146). Благоприятные условия: противник лежит на спине; проводящий прием сидит сбоку, зажав сцепленные руки противника между ногами.

Проведение приема. Сцепив свои ноги, проводящий прием двумя руками захватывает локоть дальней руки противника, подтягивает его сцепленные руки к себе. Когда руки выпрямятся, перехватить за ближнюю руку противника и выполнить рычаг локтя.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руки бедрами. 2. Атакующий тянет локоть дальней руки противника не к себе, а к голове или к ногам противника.

Учебные схватки на захват руки между ногами. Один из борцов пытается провести болевой прием, а второй, не освобождаясь от захвата,— защищаться. К защите можно сначала прибегнуть после захвата рук, затем до захвата. После чего борцы меняются ролями.

«Мельница» с захватом разноименной ноги снаружи (рис. 147). Благоприятные условия: противник в высокой стойке толкает вперед или тянется для захвата шеи.

Подготовка. Борцы в разноименной стойке: а) толчок противника в плечо; б) рывок за руку, противоположную атакуемой; в) отжимание неатакуемой руки вниз-в сторону; г) рывок за атакуемую руку.

Проведение приема. Атакующий тянет руку противника на себя-вверх, подшагивает и сгибает ноги. Одновременно он подводит голову под захваченную руку и захватывает разноименную ногу снаружи. Выпрямляя ноги и немного прогибаясь, атакующий отрывает противника от ковра, наклоняется и, поворачивая плечи в сторону головы противника, выполняет бросок.

Схватка с захватом за пояс. Оба борца выполняют захват за пояс и ведут схватку. Такие схватки развивают умение бороться во время захвата за пояс. Можно давать и такие задания: одному из борцов предлагается захватить пояс, другому — не освобождаясь от захвата, вести борьбу в любом захвате или менять его. Через некоторое время борцы меняются ролями.

Вольная схватка для совершенствования в технике и тактике. Борец сообщает тренеру, какой из элементов

техники и тактики он хотел бы совершенствовать. Затем они совместно подбирают для этого противника. Таким образом борцы учатся оценивать противника и выбирать средства для победы. В вольных схватках следует исправлять в первую очередь те недостатки, которые выявились в соревнованиях.

УРОК 65

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнения для развития гибкости. Поднимание партнера с захватом ноги. Беседа на тему: «Классификация приемов борьбы самбо».

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание со стороны ног с захватом рук. Учебная схватка на выполнение удержания со стороны ног.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок с захватом руки и обратным захватом ноги спереди. Схватка с партнером, уходящим в борьбу лежа. Вольная схватка (20 мин.).

IV. Построение группы. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития гибкости выполняются с максимальной амплитудой движения.

Примерные упражнения: 1. Ходьба на внутреннем, наружном крае стопы, выпадами. 2. Бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками ягодицы, со скрещиванием ног и вращением таза. 3. Прыжки прогибаясь назад, с вращением таза. 4. Круговые вращения кистями. 5. Круговые вращения предплечьями. 6. Круговые вращения руками. 7. И. п. правая рука сверху, левая внизу — рывки руками за спину, доставая лопатки. 8. И. п. лежа на животе — прогибание в пояснице. 9. И. п. стоя на коленях — доставание ягодицами ковра. 10. И. п. стоя на коленях — пригибаясь назад достать ковер головой. 11. И. п. сидя, ноги в стороны — наклоны вперед, доставая до ковра грудью. 12. И. п. стоя на коленях, встать на мост — движения вперед, назад, в стороны.

13. Забегание на мосту. 14. Из стойки встать на мост.

Поднимание партнера с захватом ноги. Упражнение способствует совершенствованию в умении преодолевать силу тяжести. Выполняется без сопротивления и с сопротивлением: 1) захватом одной рукой (снаружи, изнутри, спереди, сбоку, сзади); 2) захватом двумя руками.

Беседа на тему: «Классификация приемов борьбы самбо». Приемы борьбы самбо делятся на две группы: приемы борьбы стоя (броски) и приемы борьбы лежа. Последние, в свою очередь, включают в себя две группы приемов: удержания и болевые.

Приемы борьбы стоя (броски) делятся на: 1) броски с захватом ног руками — одной рукой (снаружи, изнутри



Рис. 148 Рис. 149

обратным), двумя руками (снаружи, изнутри обратным); 2) броски ногами: подножки, подсечки и подхваты, подбивы, подсады, зацепы; 3) броски без действий ногами и захватов ног руками: через бедро, через спину, через грудь, выведение из равновесия.

Приемы борьбы лежа делятся на:

удержания (сбоку, со стороны головы, верхом, со стороны ног, поперек);

болевые приемы: на руку (перегибанием, выкручиванием), на ногу (ущемлением, перегибанием и выкручиванием коленного и тазобедренного суставов).

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 13—16.

Удержание со стороны ног с захватом рук (рис. 148). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием стоит со стороны ног.

Проведение приема. Атакующий становится на колени таким образом, чтобы его туловище находилось между ногами противника, а бедра — под его бедрами. Затем он прижимается грудью к груди противника, захватывая его руки под разноименные плечи (можно захватить противника за руки из-под плеч, прижимая голову к его груди или к ковру под плечом).

Характерная ошибка. Проводящий прием неплотно прижимается телом к телу противника (стоит на коленях, отставленных немного назад). Это позволяет противнику отжать его ногами и уйти от удержания.

Учебные схватки на выполнение удержания со стороны ног. Одному из борцов дается задание лечь на спину и дать возможность партнеру выполнить удержание. Только после этого он начинает уходить. Затем борцы меняются ролями. Можно задачу усложнить: атакуемый в положении лежа на спине ногами к партнеру не позволяет ему сделать удержание.

Бросок с захватом руки и обратным захватом ноги спереди (рис. 149, *а*, *б*). *Благоприятные условия:* противник в прямой стойке тянет назад, выставляя ногу.

Подготовка. Толкнуть противника и одновременно присесть.

Проведение приема. Приседая, поставить ногу за разноименную ногу противника, захватить ее спереди обратным хватом за голень или бедро. Тянуть ногу вперед-вверх, а руку вниз и выполнить бросок.

Схватка с партнером, уходящим в борьбу лежа. Один из борцов получает задание все время уходить в борьбу лежа любым способом, в том числе применяя болевой прием. Второй борец, стараясь не дать ему перевести себя вниз, выполняет броски. Победитель определяется по количеству приемов, проведенных в соответствии с заданием. Затем они меняются ролями.

Вольная схватка (20 мин.) применяется для выработки специальной выносливости. Через каждые 5 мин. тренер объявляет время (сколько прошло и сколько осталось до конца схватки).

УРОК 66

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы. Повторение самостраховки при падении на бок вперед (см. урок 33).

III. В борьбе лежа: изучение приема — рычаг локтя при помощи ноги сверху. Учебная схватка на выполнение болевых приемов. Беседа на тему: «Анализ техники выполнения бросков задней подножкой».

В борьбе стоя: изучение приема — бросок задней подножкой с захватом руки двумя руками. Учебная схватка на выполнение подножек. Схватка с партнером, удерживающим захват за край рукавов. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы осуществляются с помощью действий, выполняемых с околопредельной нагрузкой.

Примерные упражнения: 1. Ходьба с партнером, лежащим на плечах. 2. Ходьба с партнером, лежащим на плечах в полуприседе. 3. Наклоны с партнером, лежащим на плечах. 4. Повороты туловища с партнером, лежащим на плечах. 5. Приседания с партнером, лежащим на плечах. 6. Прыжки с партнером, лежащим на плечах. 7. Поднимание и опускание рук через стороны. Партнер противодействует, выполняя захват за предплечье, стоя сзади. 8. Сведение и разведение рук. Партнер противодействует, выполняя захват за предплечье, стоя сзади. 9. Сгибание, разгибание, наклоны в сторону головы. Партнер противодействует, выполняя захват за голову. 10. Сгибание головы с партнером, повисшим на шее. 11. Прыжки на двух руках; партнер держит за ноги. 12. Сгибание, разгибание рук в упоре на пальцах. 13. Движения вперед-назад на мосту с партнером, сидящим на бедрах.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху (рис. 150). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, широко расставив руки; атакующий стоит сбоку или сзади.

Проведение приема. Захватив отворот из-под ближнего плеча одноименной рукой, атакующий, посылая дальнюю ногу (одноименную руке, делающей захват) под противника изнутри, упирается ею в его разноименное бедро. Одновременно ложится на ковер боком и переносит ближнюю ногу через противника. Подводя ее под шею, нажимает бедром сверху на плечо. Зажимая плечо бедрами, атакующий захватывает руку предплечьями и разгибает ее до сигнала атакуемого.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием, накладывая ногу на плечо противника, опускает таз на

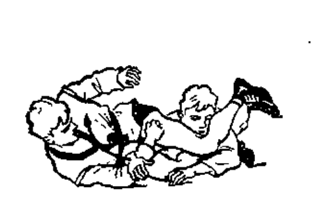


Рис. 150



Рис. 151

ковер. В этом случае он не использует силу тяжести тела. 2. Проводящий прием захватывает руку пальцами, чем создает худшие условия для проведения приема.

Учебные схватки на выполнение болевых приемов (рычаг локтя при помощи ноги сверху). Противник стоит на четвереньках, широко расставив руки. Атакующий стоит сбоку или сзади. Лучше всего, чтобы противник был слабее или сопротивлялся не в полную силу (до захвата). Из этого положения атакующий проводит прием, а атакуемый защищается. Прием можно совершенствовать: одному борцу дается задание выполнить удержание со стороны ног, другому — рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Задняя подножка с захватом руки двумя руками (рис. 151). Благоприятные условия: захват противника за руку двумя руками.

Подготовка. Атакующий выполняет рывок на себя-в сторону или толчок на атакующую ногу.

Проведение приема. Захватив противника за

руку двумя руками, потянуть его на себя в сторону незахваченной руки, затем выполнить заднюю подножку под выставленную ногу противника, переменив направление тяги руки двумя руками на противоположное. Увлекая противника на себя-в сторону, выполнить бросок. Наиболее эффективен бросок при падении проводящего прием на живот.

Характерные ошибки: 1. Не загружается ближняя нога. В результате при постановке атакующей ноги сзади ног противника последний делает шаг назад

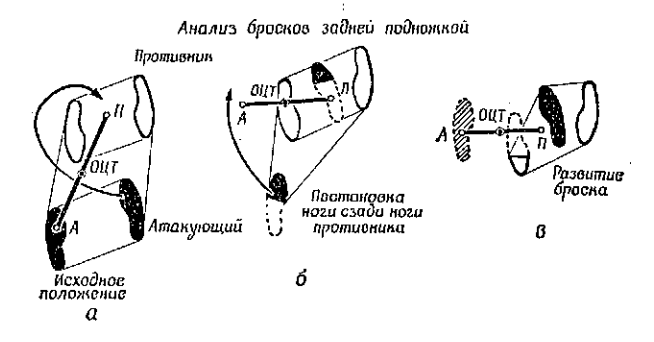


Рис. 152

и прием не получается. 2. В момент завершения броска атакующий падает на ковер через противника из-за задержки своего падения.

Беседа на тему: «Анализ техники выполнения бросков задней подножкой». Бросок подножкой — действие, при котором атакующий выставляет ногу сзади или спереди ног противника и с помощью приложения силы как бы переваливает его через ногу. При таком положении проекция центра тяжести тела противника (П) выходит за пределы площади опоры, он теряет равновесие и не может восстановить его с помощью перемещения ног, так как этому препятствует нога атакующего.

Атакующий борец, подставляя ногу сзади ног противника, переносит свой вес еще дальше вперед и выводит проекцию центра тяжести (А) за свою площадь опоры (рис. 152, *а*, *б*).

Общий центр тяжести перемещается вперед, ближе к границе общей площади опоры борцов. Атакующий, продолжая перемещать свой центр тяжести вперед, стремится вывести о.ц.т. из площади опоры или приблизить его

к пяткам атакуемого. Если о.ц.т. не удается вывести за площадь опоры, то атакующий, выпрямляя ногу и сгибая ближнюю ногу противника, вынуждает его опираться не на пятку, а только на носок, чем выводит о. ц. т. за общую площадь опоры (рис. 152, *в*).

Кроме приложения усилия своих мышц только вперед-в сторону, атакующий, не перемещая о. ц. т., приподнимает опорную ногу вверх, опираясь на другую ногу (делает опорной атакующую ногу). При этом резко уменьшается его площадь опоры, сила тяжести атакующего начинает действовать в направлении броска. Падение начинает атакующий, который увлекает за собой атакуемого. Когда разовьется достаточная инерция движения у атакуемого, атакующий может поставить свободную неатакующую ногу на ковер, т. е. под свой центр тяжести подвести площадь опоры и тем самым остановить свое падение.

Обычная ошибка начинающих борцов при выполнении задней подножки — непроизвольный толчок противника, который вызывает его сопротивление и затрудняет сближение.

Учебные схватки на выполнение подножек (задняя подножка с захватом двух рук). Одному из борцов дается задание тянуть прогибаясь и несколько сгибая ноги (создавая удобное положение для броска). Вначале ему не следует сильно сопротивляться, но постепенно нужно увеличивать сопротивление. Необходимо создать условие партнеру для проведения приема —задняя подножка, т. е. стараться стоять в удобном положении несколько секунд. Постепенно атакуемый начинает сокращать время нахождения в удобном для броска положении. Затем борцы меняются ролями.

Схватка с партнером, удерживающим захват за край рукавов. Один из борцов держит партнера за край рукава; партнер, проводя схватку, пытается использовать все приемы. Сначала держащий захват только защищается (2—3 мин.). Затем по команде тренера оба борца начинают вести схватку. В конце схватки защищается тот, кого держат за край рукавов. После этого борцы меняются ролями.

УРОК 67

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты. Повторение самостраховки при падении на спину через лежащего партнера (см. урок 22).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг внутрь. Учебная схватка на выполнение болевых приемов (рычаг внутрь).

В борьбе стоя: изучение приема — задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку. Учебно-тренировочная схватка на выполнение подножки. Беседа на тему: «Использование усилий противника для победы». Схватка с толкающим противником. Вольная схватка (борцы атакуют сериями приемов).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью (для каждого упражнения установлено время не более 20 сек.).

Примерные упражнения: 1. Бег на месте, доставая пятками ягодицы. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ползание на спине с партнером, лежащим сверху (уход за ковер). 4. Выполнение чередующихся кувырков вперед и назад. 5. Выполнение команд: упор присев, упор лежа, встать и т. п. 6. Отжимание из упора лежа с хлопками за спиной. 7. Забегания на мосту. 8. Броски чучела через спину (в течение 30 сек.). 9. Эстафета — бег на четвереньках. 10. Эстафета с набивными мячами.

Рычаг внутрь (рис. 153). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, проводящий прием — сбоку на коленях.

Проведение приема. Захватывая двумя руками руку противника за предплечье и подводя под нее бедро разноименной ноги, атакующий тянет руку на себя-в сторону, нажимая сверху на локоть плечом и грудью. Это вынуждает противника прижаться грудью к ковру (лечь). Нажимая грудью на локоть захваченной руки, атакующий разгибает руку противника до сигнала.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием

толкает противника боком, вместо того чтобы тянуть его за руку в сторону и прижимать к ковру. 2. Проводящий прием непрочно захватывает за предплечье, давая возможность противнику разворачивать его и защищаться.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов (рычаг внутрь). Борцы используют все приемы борьбы

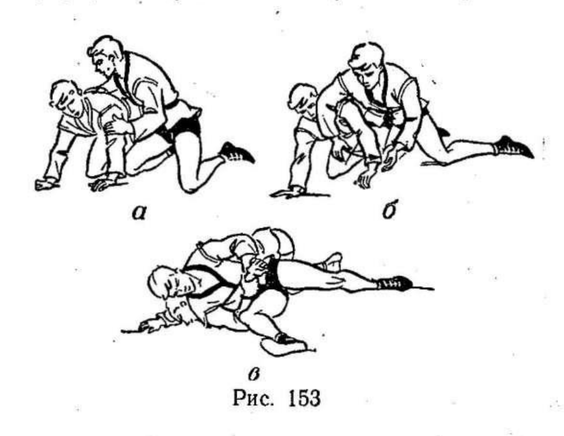
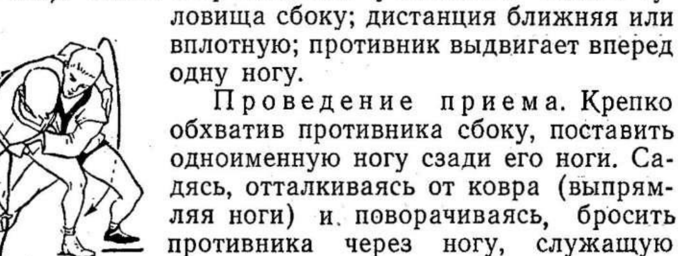


Рис. 153

лежа и обязательно — рычаг внутрь. Сначала нападает один, другой защищается. Победителем считается тот, кто выполнит рычаг внутрь.

Задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку (рис. 154). Благоприятные условия: захват туловища сбоку; дистанция ближняя или вплотную; противник выдвигает вперед одну ногу.


Рис. 154

Проведение приема. Крепко обхватив противника сбоку, поставить одноименную ногу сзади его ноги. Садясь, отталкиваясь от ковра (выпрямляя ноги) и, поворачиваясь, бросить противника через ногу, служащую барьером.

Учебно-тренировочная схватка на выполнение подножки (задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку). Один из борцов, находясь в дистанции вплотную, выдвигает вперед ногу, а второй выполняет заднюю подножку на пятке с захватом туловища сбоку. При этом

атакуемый не применяет контрприемов. Затем борцы меняются ролями. После условных схваток проводится учебно-тренировочная схватка. В ней разрешается применять все изученные задние подножки.

Беседа на тему: «Использование усилий противника для победы». В схватке можно использовать усилия противника для достижения победы над ним. Например, противник находится в низкой стойке и все время пытается сблизиться, т. е. толкает. В этот момент можно использовать его усилие для проведения броска через голову, так как он выводит о. ц. т. за площадь опоры. Так же можно проводить и другие броски, используя усилия противника в других направлениях.

Схватка с толкающим противником. Один из борцов получает задание выводить о. ц. т. за свою площадь опоры Второй борец, не уходя за край ковра, «ловит» противника на приемы. Разрешается проводить броски только в направлении усилий противника. После 3—4 мин. ведения схватки борцы меняются ролями.

Вольная схватка (борцы атакуют сериями приемов). Оба борца в схватке атакуют только сериями приемов, следующих один за другим без перерыва. В серии может быть два приема и более. После атаки серией приемов следует небольшой перерыв (борец переходит к защите или готовится к следующей атаке).

УРОК 68

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития гибкости. Повторение самостраховки при падении назад с опорой на руки (см. урок 20).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узел снизу против удержания со стороны ног (верхом). Учебно-тренировочные схватки на выполнение болевых приемов против удержаний. Беседа на тему: «Анализ техники броска передняя подножка».

В борьбе стоя: изучение броска — передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота. Учебная схватка на выполнение подножки. Схватка с согнувшимся борцом. Вольная схватка с переходом из одного положения борьбы в другое.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

Упражнения для развития гибкости выполняются с наибольшей амплитудой движения.

Примерные упражнения: 1. Ходьба на внутреннем, наружном крае стопы, выпадами. 2. Бег со скрещиванием ног и вращением таза. 3. Прыжки с прогибанием в пояснице, вращением таза. 4. Повороты туловища с партнером, сидящим на плечах. 5. Пружинистые наклоны вперед. И. п. ноги вместе, руки на поясе. 6. Пружинистые наклоны вперед. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе и доставание ковра сзади между ногами прогибаясь. 7. Круговое вращение туловища. И. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью «в замок». 8. Махи ногой вперед, назад, вправо, влево. 9. И. п. стоя на коленях. Доставание ковра ягодицами. 10. И. п. сидя ноги вместе. Наклоны, доставая лбом коленей. 11. И. п. сидя ноги врозь. Наклоны, доставая грудью ковер. 12. И. п. сидя в упоре сзади. Движение таза к пяткам и возвращение в и. п. 13. Круговое вращение в голеностопных суставах. И. п. сидя на ковре. 14. Упор головой в ковер. Движение вперед, назад, в стороны. 15. Из положения стоя на коленях встать на мост — движение вперед, назад, в стороны. 16. Из стойки встать на гимнастический мост и вернуться в и. п.

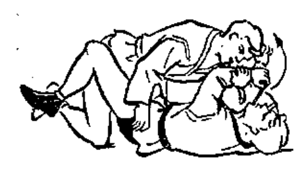


Рис. 155

Узел снизу против удержания со стороны ног (верхом) (рис. 155). Благоприятные условия: противник выполняет удержание со стороны ног или верхом.

Проведение приема. Атакующий захватывает за запястье одноименной руки противника обратным хватом. Затем, накладывая предплечье свободной руки на локтевой сгиб захваченной руки, сгибает ее и, подтягивая к своему туловищу, захватывает предплечье другой своей руки. После этого он выполняет болевой прием узлом.

Характерная ошибка. Проводящий прием не подтягивает к себе-вниз захваченную руку противника.

Учебно-тренировочные схватки на выполнение болевых приемов против удержаний.

Один из борцов атакует партнера, лежащего на спине со стороны ног, пытаясь выполнить удержание или болевой прием. Атакуемый, используя движения атакующего, проводит контрприемы снизу (болевые). Затем борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Анализ техники броска — передняя подножка». Передняя подножка — действие, при котором борец ставит ногу впереди ног противника, чтобы перебросить атакуемого через нее. Нога препятствует восстановлению равновесия противника. После постановки ноги



Рис. 156

атакующий переносит свой вес вперед (выводит проекцию о. ц. т. (*А*) за площадь опоры). В этом случае сила тяжести атакующего начинает действовать в направлении рывка руками вперед-в сторону.

Кроме приложения усилия своих мышц для рывка вперед- в сторону, атакующий, не перемещая центра тяжести, может приподнять опорную ногу и этим сократить свою площадь опоры. Оба борца теряют равновесие и начинают падать. Атакующий, выставляя в направлении падения опорную ногу, восстанавливает свое равновесие и одновременно усилием рук увеличивает падение противника (рис. 156).

Передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота (рис. 157). Благоприятные условия: противник наклоняется и отставляет ногу назад, опасаясь задней подножки.

Подготовка. Толкая противника, проводящий прием выносит ногу, создавая видимость попытки проведения задней подножки.

Проведение приема. Ставя одноименную ногу на пятку перед дальней ногой противника, проводящий прием, падая назад и разворачиваясь на живот, тянет противника руками на себя- в сторону.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием недостаточно опирается на выставляемую ногу, садится. 2. Проводящий прием падает на спину, не успевая развернуться животом к ковру.

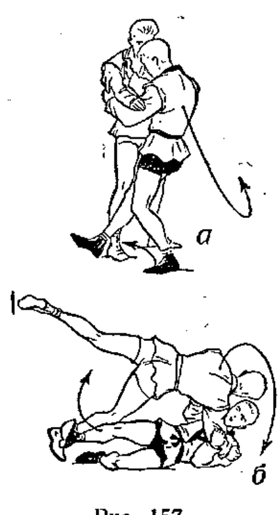


Рис. 157

Учебная схватка на выполнение подножки (передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота). Вначале один из борцов ходит наклоняясь и отставляя одну ногу назад, как бы опасаясь атаки с выполнением задней подножки. Второй борец проводит комбинацию задней подножки в сочетании с передней подножкой на пятке. Затем борцы меняются ролями. В конце схватки борцы обоюдно нападают этими приемами, стараясь выполнить бросок.

Схватка с согнувшимся борцом. Одному из борцов дается задание бороться согнувшись, а второму — в прямой стойке применять все действия нападения против него.

Вольная схватка для перехода из одного положения борьбы в другое. Одному борцу дается задание проводить приемы в борьбе лежа, другому — только броски. Через 2—3 мин. борцы меняются ролями. Затем тренер предлагает начать схватку в борьбе лежа.

УРОК 69

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития силы на снарядах. Передвижение в темп шагов партнера. Самостраховка при падении на бок.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема —

узел предплечьем вниз от удержания со стороны головы. Учебная схватка на выполнение комбинации удержания в сочетании с болевыми приемами.

В борьбе стоя: изучение приема — боковая подсечка в темп шагов. Учебная схватка на выполнение подсечки. Беседа на тему: «Тактика подавления противника при помощи быстроты и силы». Схватка с контратакующим.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы на снарядах выполняются с околопредельным напряжением.

Примерные упражнения: 1. Лазание по канату с помощью ног и рук. 2. Лазание по канату без помощи ног. 3. Подтягивание на перекладине, касаясь ее грудью. 4. Подтягивание на перекладине, касаясь ее шеей сзади. 5. Сгибание и разгибание рук в упоре на перекладине. 6. В висе на гимнастической стенке доставание ногами реек над головой. 7. В висе на гимнастической стенке «держать угол», партнер давит вниз на ноги. 8. В висе на кольцах (перекладина) подъем в упор. 9. Приседание на одной ноге, держась за гимнастическую стенку. 10. Прыжки на одной ноге, положив другую на гимнастическую стенку. 11. Выполнение «тяги», взявшись за рейку гимнастической стенки. И. п. стоя спиной к стенке, захватить рейку, туловище согнуть в пояснице, повиснуть — подтягивание. 12. В висе на перекладине, партнер держит за ноги — подтягивание.

Передвижение в темп шагов партнера является подготовительным упражнением для выполнения различных бросков. Дается в следующей последовательности. 1. Перекачка (на месте) с ноги на ногу в темпе партнера. 2. Передвижение в темп шагов партнера (равномерное) вперед, назад, в стороны. 3. Движение в темп шагов партнера с изменением частоты, с остановками.

Самостраховка при падении на бок из положения стоя на одной ноге, вытянув руки вперед, отставив ногу в сторону, прижав подбородок к груди. Вначале падение выполняется за счет приседания и переката на бок. В дальнейшем изменяется исходное положение, свободная нога отводится в сторону и подбивает опорную ногу.

Узел предплечьем вниз от удержания со стороны головы (рис. 158). Благоприятные условия: атакующий проводит удержание со стороны головы; противник держит руку предплечьем вниз (ладонью к ковру).

Проведение приема. Атакующий, лежа на груди противника, захватывает разноименной рукой руку атакуемого у запястья, накладывая кисть сверху и прижимая захваченное предплечье к ковру.

Другую (одноименную) руку атакующий подводит под плечо противника и захватывает сверху предплечье

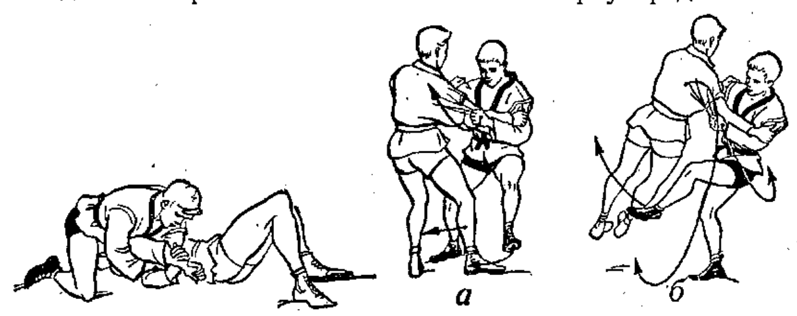


Рис. 158 Рис. 159

своей руки. Локоть разноименной руки должен прочно упираться в ковер. Приподнимая плечо и опуская предплечье захваченной руки противника, атакующий вращает руку до сигнала о сдаче. Чтобы противник не мог защищаться, приподнимая плечи над ковром, атакующий должен грудью прижимать плечевой сустав захваченной руки к ковру.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не фиксирует грудью плечевой сустав захваченной руки. 2. Атакующий перемещает локоть по направлению к ногам противника. 3. Атакующий не сковывает движения противника силой тяжести своего тела. 4. Атакующий недостаточно сгибает руку противника.

Учебная схватка на выполнение комбинации удержания в сочетании с болевыми приемами. Одному из борцов дается задание после выполнения удержания поперек применить узел предплечьем вниз, а второму — защищаться. Через определенное время борцы меняются ролями (по команде тренера).

Боковая подсечка в темп шагов (рис. 159, *а*, *б*). Бла-

гоприятные условия: противник передвигается по ковру прыжками с приставлением ноги.

Подготовка. Борцы в положении фронтальной стойки. Захватить противника за одежду под локтями (борцы передвигаются приставными шагами в сторону). В тот момент, когда противник начнет приставлять одну ногу к другой, сделать рывок руками сначала вниз, затем вверх- в сторону передвижения и выполнить боковую подсечку под приставляемую ногу противника с таким расчетом, чтобы эта нога, в свою очередь, подбила другую его ногу. Когда ноги противника будут в воздухе, потянуть его руками к себе и выполнить страховку. Падение без страховки может привести к болезненному удару спиной о ковер.

Учебная схватка на выполнение подсечки (боковая подсечка в темпе шагов). Оба борца передвигаются прыжками в сторону, один из них выполняет боковую подсечку в темп шагов. Затем сопротивление усиливается, проводящий прием стремится заставить партнера двигаться в сторону, чтобы в удобный момент прибегнуть к подсечке. Схватка ведется с неполным сопротивлением. После этого борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Тактика подавления противника при помощи быстроты и силы». При преимуществе над противником в быстроте и точности реакции борцу выгодно опережать противника, навязывая ему свои приемы. Кроме этого, для такого борца благоприятны ситуации, когда противник пытается атаковать. Если противник сам не проявляет активности, надо использовать все возможные вызовы, чтобы побудить его к атакам. В этом случае эффективны способы тактической подготовки, угроза и различные комбинации. Противник, отличающийся быстротой действий и реакции, опасен. Сильный борец в схватке с быстрым должен быть крайне внимателен и по возможности пользоваться страхующей защитой — сковыванием с увеличением дистанции. К атакам рекомендуется переходить, когда есть уверенность в успехе, и действовать решительно, без промедлений.

Борец, превосходящий противника в силе, должен стремиться выполнить такие технические действия, в которых наиболее полно можно проявить свое преимущество. Решительно действовать он должен с первых же минут схватки, когда силы его свежие. Быстрому борцу с противником, имеющим преимущество в силе, следует

вести схватку в высоком темпе, чтобы измотать, ослабить его физически. Нельзя позволять такому противнику осуществлять захват, так как освободиться от него будет трудно.

Литература: А. Ленц. Спортивная борьба. ФиС, 1964.

Схватка с контратакующим. Одному из борцов дается задание ждать нападения противника и контратаковать, второму — только атаковать. По команде тренера борцы меняются ролями.

УРОК 70

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты. Повторение самостраховки при падении на спину прыжком (см. урок 19).

III. Беседа на тему: «Анализ техники болевых приемов узлом».

В борьбе лежа: изучение болевого приема — узел ногой снизу. Учебная схватка на выполнение болевых приемов снизу.

В борьбе стоя: изучение приема — задняя подсечка. Учебная схватка на выполнение подсечки. Схватка на выполнение приемов с захватом одной рукой. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью.

Примерные упражнения: 1. Ходьба спортивным шагом. 2. Бег на месте с увеличением частоты по сигналу. 3. Бег с ускорением по сигналу. 4. Перевороты со спины на живот и обратно. 5. Забегание с упором рукой в ковер. 6. Приседание на двух ногах. 7. Выседы в одну и другую сторону. 8. Эстафета кувырками. 9. Переходы через лежащего партнера прыжком, не отпуская захвата руками. То же через партнера, стоящего в партере. 10. Броски и ловля мяча в парах. 11. Перекаты с парт-

нером с захватом руки и шеи: а) из положения удержания сбоку; б) из положения удержания верхом; в) из положения удержания со стороны головы.

Беседа на тему: «Анализ техники выполнения болевых приемов узлом». При выполнении болевого приема — узел плеча действуют сила тяжести, сила давления и реакция опоры. Сила реакции опоры направлена вверх, а сила тяжести и сила давления — вниз. Для того чтобы осуществить прием, точка опоры должна находиться на локтевом суставе. Сила тяжести тела противника и сила давления должны быть приложены к концам конечности,

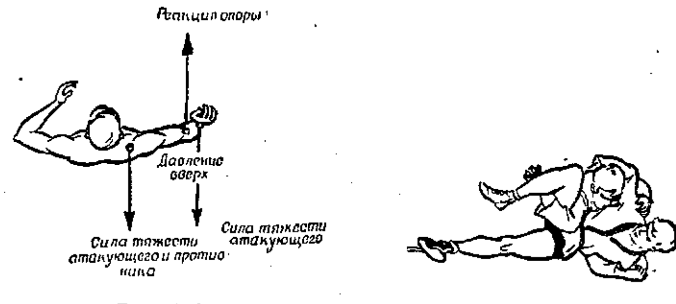


Рис. 160 Рис. 161

а сила реакции опоры — находиться не на прямой линии, соединяющей первые две силы. Таким образом, под воздействием этих сил конечность начинает вращаться вокруг продольной оси. Вращение доводится до предела возможностей сустава. Часто вместо силы реакции опоры применяется сила давления другой рукой, направленная косо вверх и к голове противника (рис. 160).

Узел ногой снизу (рис. 161). Благоприятные условия: проводящий прием находится на спине или боку, противник пытается провести удержание поперек или сбоку.

Проведение приема. Захватить ближней рукой противника за голову и прижать ее к своей груди. Одновременно дальней рукой захватить противника за запястье разноименной руки. Сильно согнув свое ближнее бедро, проводящий прием прижимает его к плечу захваченной руки атакуемого. Отводя от себя предплечье согнутой в локте руки противника, борец зацепляет ее голенью одноименной ноги. Затем, опуская колено и про-

гибаясь, выполняет болевой прием, удерживая шею рукой.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не фиксирует голову противника, в результате чего последний прижимает плечо к голове и защищается от приема. 2. Проводящий прием не сковывает противника, прижимая его к своей груди, и он разворачивается и уходит от приема.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов снизу. Атакующий лежит на спине. Партнер получает задание выполнить удержание. Атакующий стремится провести узел или рычаг локтя. Затем по команде тренера борцы меняются ролями.

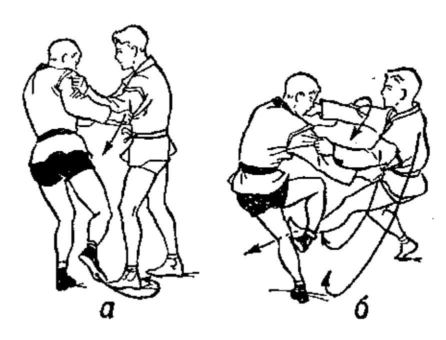


Рис. 162

Задняя подсечка (рис. 162, *а*, *б*). Бросок выполняется так же, как боковая подсечка. Только ногу противника подбивают сзади-изнутри, немного наружу, а затем в сторону. В момент, когда нога противника оторвется от ковра, руками потянуть вниз-на себя.

Учебная схватка на выполнение подсечки. Партнерам дается задание использовать в схватке только подсечки. Борцы стараются «поймать» друг друга и провести любой из вариантов подсечки.

Схватка на выполнение приемов с захватом одной рукой. Борцам дается задание выполнить захват только одной рукой. Схватка проводится в стойке 2—4 мин. Затем меняется захват.

УРОК 71

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах. Повторение самостраховки при падении на бок прыжком вперед через препятствие (см. урок 47). Беседа на тему: «Анализ техники выполнения бросков подхватом».

III. В борьбе стоя: изучение броска — подхват изнутри. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватки с односторонним нападением. Вольная схватка (25 мин.).

IV. Построение группы. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах выполняются с максимальной амплитудой движения.

Примерные упражнения: 1. Бег со скрещиванием ног и вращением таза. 2. Прыжки вверх с вращением таза. 3. Круговые вращения тазом. 4. Махи ногой вперед, назад, в сторону. 5. Доставание ногой высоко подвешенного предмета. 6. Круговое вращение бедром, нога согнута в колене. 7. И. п. стоя на коленях — доставание тазом ковра между ногами. 8. И. п. стоя на коленях — доставание тазом ковра сбоку. 9. Пружинистые движения в положении продольного шпагата. Руки сбоку. 10. Пружинистые движения в положении поперечного шпагата. Руки спереди.

Беседа на тему: «Анализ техники выполнения бросков подхватом». Подхват — бросок, при выполнении которого борец подбивает спереди одноименную ногу противника задней поверхностью своей ноги. Бросок удобно выполнять в случае уменьшения устойчивости противника по направлению к атакующему. В этом положении облегчается подбив ноги спереди. Подбив ноги не позволяет противнику восстановить равновесие за счет выставления ноги. При подбиве ног и рывке за руки или верхнюю часть туловища создается вращательное движение тела вокруг поперечной оси. В тот момент, когда противник

падает, необходимо подтянуть его за руку и толчком другой руки создать вращение вокруг продольной оси. В результате противник падает на спину (рис. 163). Выведение из равновесия является одним из основных условий, обеспечивающих успешное выполнение броска. Выполняется оно несколькими способами:



Рис. 163

1. Подшагивая снаружи к одноименной ноге (рис. 164).

2. Отшагивая и увлекая противника за собой (рис. 165).

3. Заведением (рис. 166).

При выведении из равновесия атакующий обычно сначала сам теряет равновесие и, падая, увлекает противника в нужном направлении.

Подхват изнутри — разновидность броска подхватом, при котором подбивается спереди-изнутри разноименная нога противника. Бросок производится при помощи глубокого подшагивания и постановки одной ноги между ногами противника или подшагивания за подбиваемую ногу. При подшагивании нога перемещается под противника, а центр тяжести тела не приближается к нему. В результате после поворота спиной к противнику в момент подбива атакующий теряет равновесие в направлении броска и увлекает за собой противника (рис. 167).

При выполнении подхвата изнутри зашагивая вес тела противника переносится на его дальнюю ногу. Центр тяжести своего тела в момент, предшествующий подбиву, атакующий выводит несколько вперед. Концентрируя вес

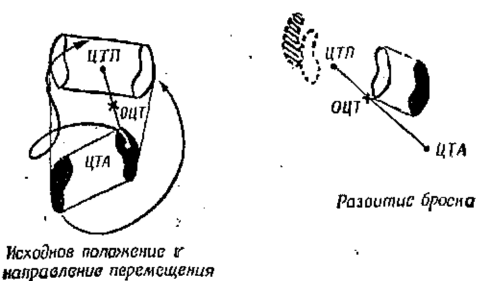
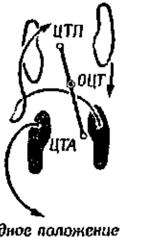


Рис. 164



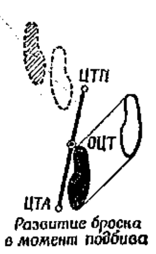
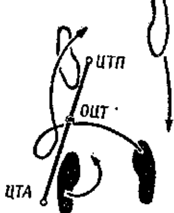


Рис. 165



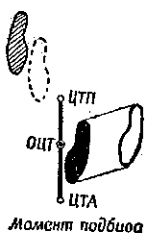
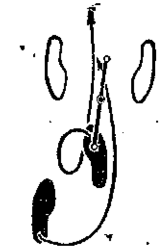


Рис. 166



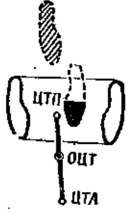


Рис. 167

на дальней ноге и подбивая ближнюю, атакующий выполняет бросок, не позволяя противнику восстановить свое равновесие при помощи перемещения ног (рис. 168).

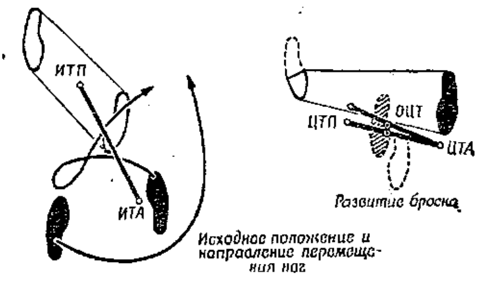


Рис. 168

Подхват изнутри (рис. 169, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник толкает и держит ноги согнутыми.

Подготовка: 1. Рывок на себя и в сторону. 2. Скручивание в направлении броска.

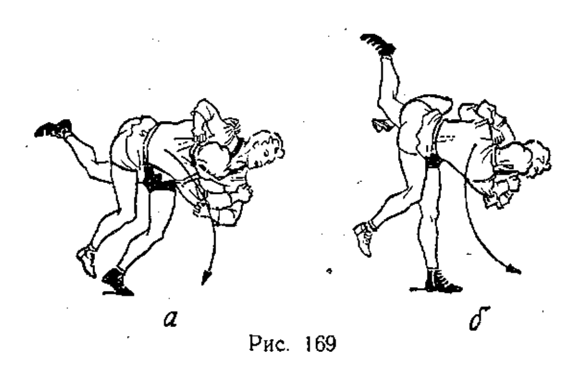


Рис. 169

Проведение приема. Поворачиваясь спиной к партнеру, поставить ногу между ногами противника. Махом другой ноги вверх и назад подбить разноименную или одноименную ногу противника изнутри в бедро.

Характерные ошибки. Борец не может поставить опорную ногу между ногами противника. Причина — боязнь падения. В результате он переносит тяжесть тела к площади опоры противника.

Туловище борца должно располагаться под углом 45—60° к ковру в момент постановки ноги.

Учебная схватка на выполнение подхвата (изнутри). Одному из борцов дается задание (для удобства выполнения этого приема) толкать, другому — делать бросок подхватом изнутри. По команде тренера через 2—3 мин. борцы меняются ролями.

Схватки с односторонним нападением. Один из борцов получает задание только обороняться, а другой — атаковать. Можно оговорить, что один из борцов сильнее и опытнее второго. Второму удалось выиграть очко, он должен удержать это преимущество до конца схватки.

Через 2 мин. борцы меняются ролями. После окончания схватки следует отметить, кто из борцов лучше может вести схватку атакуя, а кто обороняясь. Подобные схватки имеют целью совершенствовать тактику борьбы в нападении и защите.

Вольная схватка (25 мин.) применяется для воспитания специальной выносливости. Тренер заранее ставит борцам условие рассчитать свои силы на очень длительную борьбу. Через каждые 5 мин. он сообщает, сколько прошло времени и сколько осталось. В процессе схватки вырабатывается умение экономить силы.

УРОК 72

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений с партнером для развития силы. Повторение самостраховки при падении на бок из стойки (см. урок 4).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — ущемление ахиллова сухожилия лежа на противнике с захватом разноименной ноги. Учебные схватки на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска — «ножницы». Схватка на выполнение бросков с захватом пояса через одноименное плечо. Беседа на тему: «Способы проведения разведки». Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития силы с партнером (простейшие формы борьбы) выполняются с предельным или околопредельным сопротивлением.

Примерные упражнения: 1. Борьба предплечьями (см. урок 50). 2. Борьба за мяч (см. урок 25). 3. Перетягивание партнера через линию захватом рук, не смещая ног (см. урок 46). 4. Борьба одной ногой (см. урок 47). 5. Переворот партнера с захватом ноги: а) ближнего бедра и голени, б) дальнего бедра и голени.

Ущемление ахиллова сухожилия лежа на противнике с захватом разноименной ноги (рис. 170). Благоприятные условия: противник на спине, проводящий прием со стороны ног.

Проведение приема. Противник, опасаясь удержания со стороны ног, упирается в грудь атакующего го-

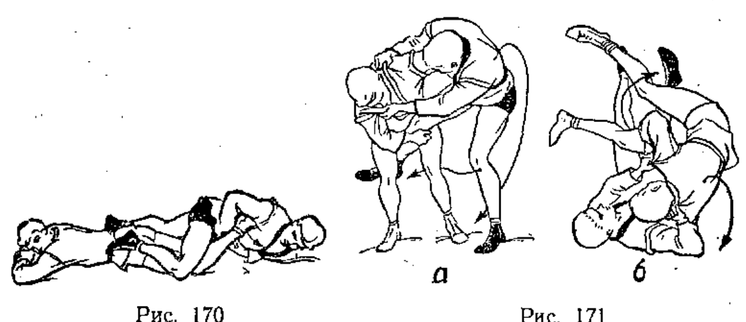


Рис. 170

Рис. 171

ленями обеих ног. Проводящий прием, приподнимая ноги и таз противника, переворачивает его на живот. Ложась на ноги противника, атакующий захватывает противника изнутри за голень разноименной рукой. Сцепив руки, атакующий движением лучевой кости сдвигает ахиллово сухожилие наружу; прогибаясь и опуская таз, давит суставной головкой лучевой кости под ахиллово сухожилие.

Характерные ошибки: 1. Атакующий давит на ахиллово сухожилие не лучевой костью, а наружной частью предплечья. 2. Атакующий давит в икроножную мышцу, а не под ахиллово сухожилие у прикрепления ее к пяточной кости.

Учебные схватки на выполнение болевых приемов (ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги). Вначале один из борцов свободно захватывает разноименную ногу партнера в положении сидя друг против друга. После захвата по сигналу тренера один проводит прием, другой начинает защищаться. Затем ус-

ловие усложняют: оба борца, захватив друг друга за ноги, стараются провести болевой прием, применяя защиты.

«Ножницы» (рис. 171, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник стоит боком к атакующему; дистанция средняя или ближняя; захватить за рукава и ворот из-под ближней руки.

Подготовка. Рывок в сторону, противоположную броску, создающий видимость проведения подхвата изнутри.

Проведение приема. Просунуть ближнюю ногу между ногами противника, а дальнюю (подпрыгнув) сзади его ног. Одновременно падать, увлекая противника на ковер, и встречным движением ног бросить его на спину.

Схватка на выполнение бросков с захватом пояса через одноименное плечо. Одному из борцов дается задание захватить партнера за пояс через одноименное плечо. В таком положении проводится схватка. Оба борца могут прибегать к любым приемам в стойке, но менять захват нельзя. Через 2—3 мин. борцы меняются ролями. В этой схватке развивается умение борцов нападать, защищаться и контратаковать.

Беседа на тему: «Способы проведения разведки». Разведка — действие, производимое борцом с целью сбора необходимой для построения схватки информации. Разведкой пользуются перед соревнованиями, в процессе соревнований и в ходе схватки. Перед соревнованиями разведка проводится в основном путем опроса (тренеров, спортсменов), наблюдения за тренировками противников и участием их в других соревнованиях или во время совместных занятий. На соревнованиях разведка ведется в основном с помощью наблюдений, а в схватке — действиями.

Все виды разведки преследуют цель собрать:

1) сведения о техническом арсенале противников (степени владения приемами и защитами);

2) сведения о физической подготовке (силе, выносливости, быстроте, ловкости, гибкости);

3) сведения о тактике (привычном плане ведения схватки);

4) сведения о морально-волевой подготовке;

5) сведения об условиях, в которых будут проходить соревнования.

При проведении разведки следует учитывать, что наиболее правильную информацию можно получить в схват-

ке. Менее надежна информация, полученная путем опроса. Этот вид разведки требует обязательной проверки другими способами. Чем больше сведений будет собрано, тем точнее может быть построен тактический план борьбы.

Если сведения получены задолго до соревнований, то их следует систематизировать. На соревнованиях сведения начинают собирать до взвешивания.

УРОК 73

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для воспитания равновесия. Повторение самостраховки при падении на бок кувырком через плечо из стойки (см. урок 49).

III. В борьбе лежа: изучение приема — рычаг колена с зажимом ноги бедрами.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок через бедро с захватом пояса через разноименное плечо. Беседа на тему: «Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей». Соревнования на воспитание устойчивости.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для воспитания равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, устойчивости. Борцы выполняют упражнения, стараясь не сойти с линии или гимнастического бревна.

Примерные упражнения: 1. Ходьба на носках. 2. Ходьба с поворотами. 3. Ходьба с быстрой остановкой. 4. Бег с поворотами. 5. Бег с поворотами в прыжке на 360°. 6. Прыжки на двух ногах с поворотами на 180°. 7. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. 8. Прыжок на одной ноге с поворотом на 180° и приходом в положение «ласточка». 9. Кувырок вперед с выходом на две ноги. 10. Кувырок вперед с выходом на одну ногу. 11. Кувырок назад с выходом на две ноги. 12. Стоять на носках с закрытыми глазами. 13. Стоять на одной ноге с закрытыми глазами. 14. Вращение головы. И. п. ноги вместе, глаза закрыты.

Рычаг колена с зажимом ноги бедрами (рис. 172). Благоприятные условия: противник лежит ногами по направлению к голове атакующего.

Проведение приема. Зажимая бедрами бедро противника так, что его колено упирается в живот, атакующий захватывает за голень этой ноги под разноименное плечо или прижимает ее обеими руками к груди и прогибается до тех пор, пока противник не подаст сигнала. Прием следует проводить осторожно.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием зажимает своими бедрами ногу противника на уровне


Рис. 172


Рис. 173

колена. Нужно зажимать ногу выше колена. 2. Проводящий прием не зажимает плотно бедрами ногу противника. В результате атакуемый может развернуть ее или согнуть.

Бросок через бедро с захватом пояса через разноименное плечо (рис. 173). Благоприятные условия: дистанция ближняя, противник немного теснит и, наклоняясь, переносит вес на дальнюю ногу.

Подготовка: 1. Осаживание (толчок). 2. Сбивание в сторону дальней ноги (противник реагирует на действие расслаблением). 3. Рывок в сторону ближней ноги, когда противник реагирует на действие сопротивлением.

Проведение приема. Захватывая рукой пояс через разноименную руку (на спине), атакующий поворачивается спиной к противнику. Затем рывком рук с одновременным подбивом тазом ног противника атакующий заставляет его вращаться в воздухе и падать на ковер. В момент падения противника атакующий страхует его, поддерживая за руку и отпуская пояс.

Беседа на тему: «Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей». Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнование, и утверждается соответствующей федерацией комитета по физической культуре и спорту. В судейскую коллегию входят: главный судья, его заместители (на одного больше, чем число ковров), главный секретарь и секретари на отдельных коврах, судьи на ковре, боковые судьи, судья при участниках, секундометристы и врач. При судейской коллегии должны находиться: комендант соревнований, информатор и машинистка.

Права и обязанности судей. Главный судья отвечает за организацию и проведение соревнования в соответствии с правилами. Его распоряжения обязательны для участников, судей и представителей. Он может не допустить к соревнованиям участников, которые по своему возрасту, спортивной квалификации, костюму не отвечают требованиям правил или положения. Может снимать с соревнований участников, допустивших грубость или другие поступки, несовместимые со званием советского спортсмена.

Заместитель главного судьи выполняет обязанности главного судьи в его отсутствие.

Судья на ковре руководит ходом схватки и следит за тем, чтобы она проходила в точном соответствии с правилами.

Боковой судья следит за ходом схватки и оценивает действия борцов.

Литература. Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1970.

Соревнования на воспитание устойчивости. Все участники становятся по весу. Правила: проигрывает тот, кто касается ковра чем-либо кроме ступней ног. Начинают схватку борцы самого легкого веса. Победитель, не уходя с ковра, продолжает борьбу со следующим, более тяжелым противником. Проигравший выбывает из соревнований. При ничьей — оба выбывают. Время схватки 1—2 мин. Победитель определяется по количеству побед.

УРОК 74

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Составление и заполнение документов соревнований».

II. Разминка с включением упражнений — вращение с упором рукой в стенку и простейшие виды борьбы. Повторение самостраховки при падении на спину кувырком через плечо (см. урок 47).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узел ноги ногой. Учебная схватка на выполнение болевых приемов на ноги.

В борьбе стоя: изучение броска — вертушка. Схватка с противником, стремящимся победить в течение первых 2 мин. Схватки групповые. Вольная схватка с назначением судей.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Составление и заполнение документов соревнований». К документам соревнований относятся протоколы: взвешивания, составления пар.

1. Протоколы взвешивания включают следующие пункты: а) фамилия, имя, отчество участников; б) коллектив, за который выступает борец; в) спортивная классификация борца; г) вес.

2. Составление пар проводится по весовым категориям. Учитывая систему соревнования (круговая, олимпийская с выбыванием), подбирают пары. Если соревнования проводят по круговой системе, то участники встречаются каждый с каждым. Если количество участ-

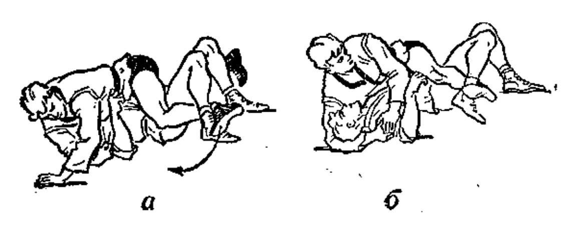
I круг	II круг	III круг
1—2	1—3	1—4
4—3	2—4	2—3

ников велико, что не позволяет провести соревнования по круговой системе, то борцов разбивают на подгруппы. В каждой подгруппе побеждают двое сильнейших (первое и второе место в подгруппе). Из каждой подгруппы образуется финальная группа из 4 человек, между кото-

рыми проводятся финальные схватки по круговой системе. Сначала встречаются борцы, занявшие 1-е место в подгруппе, с борцами, которые заняли 2-е место в другой подгруппе. Затем схватку ведут борцы, занявшие 2-е место в подгруппах и, наконец, занявшие 1-е место.

Вращение с упором рукой в стену относится к подготовительным упражнениям при разучивании приема — вертушка. И. п. стоя лицом к стене, упереться рукой — вращаться вокруг продольной оси на 360°, не сгибая руки.

Простейшие виды борьбы являются эффективным средством развития физических качеств борца, повышают



а *б*

Рис. 174

эмоциональность занятий. К простейшим видам борьбы относятся: 1. Борьба одной ногой (см. урок 47). 2. Борьба за мяч (см. урок 25). 3. Поднимание партнера с захватом ноги (см. урок 65). 4. Переворот партнера с захватом ноги (см. урок 72). 5. «Цыганская» борьба. Она способствует развитию умения преодолевать сопротивление противника. Правила борьбы заключаются в следующем: лечь спиной на ковер одноименным боком друг к другу, головами в разные стороны. Ближней рукой взяться за плечо партнера. По сигналу зацепить ближнюю ногу и перевернуть противника через голову. Сделавший это первым или большее количество раз — победитель.

Узел ноги ногой (рис. 174, *а*, *б*). Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание верхом; противник подтягивает ноги, стараясь встать на мост.

Проведение приема. Атакующий, зацепляя разноименную ногу противника, тянет ее по направлению к его голове, одновременно фиксируя туловище.

Характерная ошибка. Атакующий не сковывает противника весом своего тела, что позволяет атакуемому маневрировать по ковру или повернуться животом к ковру.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов на ноги (узел ноги ногой). Один из борцов, садясь на другого верхом, старается провести узел ноги ногой, а второй защищается после начала приема (зацепа ногой). Затем борцы меняются ролями.

Вертушка (рис. 175, *а, б*). Благоприятные условия: противник, наклоняясь, сближается, вытянув руку вперед. Захватить левой рукой за руку выше локтя.

Подготовка. Отшагивание, вынуждающее противника потянуться для захвата. Если противник захватил за плечо или за пояс одной рукой, атакующий делает шаг вперед. Атакуемый, защищаясь, выпрямляет руку.

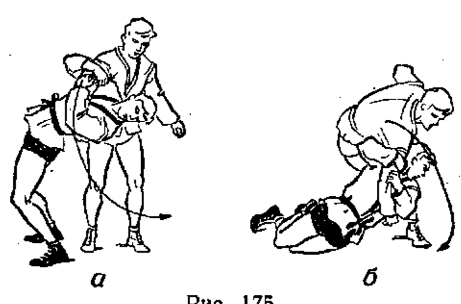


Рис. 175

Проведение приема. Захватить противника за руку двумя руками. Повисая на его руке и падая назад к его ногам, с вращением выполнить бросок на ковер.

Схватка с противником, стремящимся победить в течение первых 2 мин. Одному из борцов дается задание не дать противнику добиться преимущества в первые 2 мин., а второму — добиться преимущества. Через 2 мин. борцы меняются ролями.

Схватки групповые. Занимающихся разделяют на команды по 3—4 человека. Борьбу ведет одновременно вся команда. Несколько борцов из одной команды могут атаковать борца из другой команды. Разрешается выполнять только броски. Борец, коснувшийся ковра любой частью туловища, считается побежденным и выбывает из схватки. Схватка прекращается, когда все участники одной из команд выбывают.

Вольная схватка с назначением судьи. Тренер назначает кого-либо из занимающихся судьей на ковре. Тот в ходе схватки оценивает выполняемые приемы.

УРОК 75

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Составление программы соревнований».

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты. Прыжки с выпадами в сторону. Повторение самостраховки при падении на бок с поддержкой партнера (см. урок 39).

III. В борьбе лежа: изучение приема — переворот «опрокидывая». Учебные схватки на выполнение переворотов.

В борьбе стоя: изучение броска — передняя подножка со скрещиванием рук. Учебные схватки на выполнение подножки. Вольная схватка с назначением судей.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Составление программы соревнований». Расчет времени, необходимого для проведения соревнования, и составление точного графика — одно из важнейших условий четкого проведения соревнования и создания благоприятных условий участникам соревнований для достижения ими высоких спортивных результатов. Для этого необходимо знать количество дней, количество ковров и судей. Если, например, в соревнованиях должны участвовать 112 человек, то определяют, сколько схваток должно быть в каждой весовой категории:

В наилегчайшей	весовой	категории	12	человек —	6	пар
В легчайшей	»	»	13	»	6	»
В полулегкой	»	»	17	»	8	»
В легкой	»	»	18	»	9	»
В полусредней	»	»	17	»	8	»
В средней	»	»	15	»	7	»
В полутяжелой	»	»	11	»	5	»
В тяжелой	»	»	9	»	4	»
		Всего . . .	112	человек—	53	пары

На 1-м ковре выступают борцы наилегчайшей, полулегкой, полусредней, полутяжелой весовых категорий, а на 2-м ковре — борцы легчайшей, легкой, средней и тяжелой весовых категорий.

Для проведения первого круга соревнований на двух коврах потребуется 3 час. 6 мин. (27 пар × 8 мин. = = 216 мин.).

Первый день соревнований:

1-й ковер	1-й круг	2-й круг
6 пар × 8 мин. = 48 мин.	с 10.00 до 10.48	15.00—15.48
8 пар × 8 мин. = 64 мин.	с 10.48 до 11.12	15.48—16.12
8 пар × 8 мин. = 64 мин.	с 11.12 до 12.16	16.12—17.16
5 пар × 8 мин. = 40 мин.	с 12.16 до 12.56	17.16—17.56

2-й ковер	1-й круг	2-й круг
6 пар × 8 мин. = 48 мин.	с 10.00 до 10.48	15.00—15.48
9 пар × 8 мин. = 72 мин.	с 10.48 до 11.20	15.48—16.20
7 пар × 8 мин. = 56 мин.	с 11.20 до 12.16	16.20—17.16
4 пары × 8 мин. = 32 мин.	с 12.16 до 12.48	17.16—17.48

Примерная программа соревнований. Соревнование проводится с 2 по 3 февраля 1968 г. в спортивном зале «Крылья Советов». Начало соревнований 2 февраля в 16.00. Взвешивание с 13.00 до 14.00. День приезда участников и размещение 1 февраля до 24.00.

2 февраля

8.00	—	подъем,
9.00	—	завтрак,
10.00	—	заседание судей и представителей команд,
10.00—13.00	—	подготовка участников к соревнованиям;
13.00—14.00	—	взвешивание,
14.00—14.30	—	обед,
14.30—15.30	—	жеребьевка, распределение судей и участников по коврам,
15.30—16.00	—	парад участников, поднятие флага, начало соревнований,
16.00—19.30	—	1-й круг соревнований,
19.30—20.30	—	отдых,
20.30—23.00	—	2-й круг соревнований.

3 февраля

8.00	—	подъем,
9.00	—	завтрак,
10.00—10.30	—	заседание судей,
10.30—14.00	—	соревнование,
14.30	—	обед,
14.30—16.00	—	отдых,
16.00—21.00	—	соревнование,
21.00—21.15	—	заседание судейской коллегии совместно с представителями, утверждение,
21.15—21.45	—	награждение, закрытие соревнований.

Упражнение для развития быстроты — передвижение с партнером на спине — проводится с максимальной скоростью: 1. Бег с партнером, сидящим на спине. 2. То же. И. п. стоя на четвереньках, партнер садится на спину. Упражнение можно выполнять соревнуясь «кто быстрее» или проводить в виде игры — «бега», «скачки».

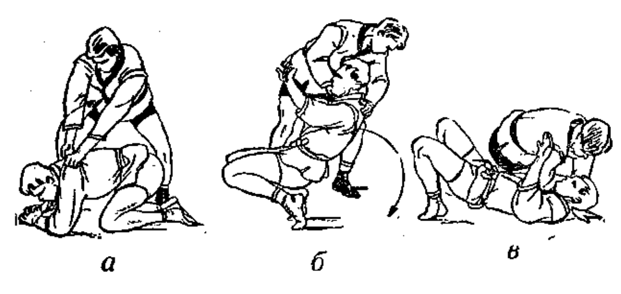


Рис. 176

Прыжки с выпадами в сторону помогают развитию способности сохранять равновесие и укреплению мышц ног: 1. Прыжки с одной ноги. 2. Прыжки с двух ног. 3. Прыжки с поворотами в воздухе.

Переворот опрокидывая (рис. 176, *а, б, в*). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, атакующий — сбоку.

Проведение приема. Захватив противника за плечи куртки, проводящий прием делает ложное движение в сторону головы противника, а затем опрокидывает его на спину в сторону ног.



Рис. 177

Учебные схватки на выполнение переворотов (переворот опрокидывая). Один из борцов, находясь в партере, только сопротивляется. Его задача — не дать перевернуть себя. Атакующий пытается перевернуть его при помощи опрокидывания. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Передняя подножка со скрещиванием рук (рис. 177). Благоприятные условия: противник наступает и держит ноги прямыми, захват за края рукавов.

Проведение приема. Отклоняясь и поворачи-

ваясь спиной к противнику, потянуть его за одну руку к себе и прижать ее к туловищу. Другую руку потянуть вверх-на себя, а затем вниз-от себя и наложить на первую сверху, так, чтобы руки скрестились. В этот момент следует выполнить переднюю подножку (см. уроки 6, 26, 43).

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не может скрестить руки противника. 2. Пытается скрестить руки усилием только своих рук без поворота туловища.

Учебные схватки на выполнение подножки. Одному из борцов дается задание атаковать применяя подножки (одиночные, комбинации или серии), другому — защищаться. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Вольная схватка с назначением судей. Из числа занимающихся назначаются судьи. Они показывают жестами оценки и по окончании схватки объявляют победителя.

УРОК 76

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для равновесия на гимнастической скамейке. Выпады в приседе. Повторение самостраховки при падении на спину с опорой на предплечье (см. урок 16).

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание сбоку с захватом своего бедра. Учебная схватка на выполнение удержания.

В борьбе стоя: изучение броска — задняя подножка на пятке с захватом руки через спину. Учебная схватка на выполнение подножки. Беседа на тему: «Пути увеличения эффективности приемов». Схватка с обманывающим противником. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для равновесия на гимнастической скамейке способствуют развитию вестибулярного аппарата.

Примерные упражнения: 1. Вращение головы, стоя ноги вместе. 2. Стоя на одной ноге, махи другой впе-

ред, назад, подсечки. 3. Вращение туловища, ноги вместе. 4. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. И. п. ноги вместе. 5. То же, стоя на одной ноге. 6. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180, 360°. 7. Прыжки на одной ноге с поворотом на 180, 360°. 8. Прыжки на одной ноге и приход в положение «ласточка». 9. Бег с поворотами. 10. Имитация «подхвата».

Выпады в приседе (присядка) укрепляют мышцы ног. В приседе на одной быстро сменить положение ног.

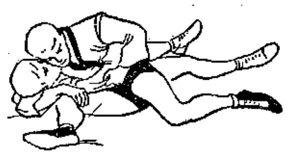


Рис. 178

Удержание сбоку с захватом своего бедра (рис. 178). Благоприятные условия: противник лежит на спине. Проводящий прием находится сбоку.

Проведение приема. Садясь сбоку противника, проводящий прием захватывает его за ближнюю руку под дальнее плечо, а другой рукой — за шею. Ноги разводит таким образом, чтобы ближняя нога была выпрямлена и направлена вперед (по направлению головы), а другая нога — согнута (колено направлено вперед, а голень назад, по направлению к ногам противника). Затем рукой, держащей противника за шею, атакующий захватывает бедро своей ближней ноги и выполняет удержание.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием расположен слишком высоко. Своим тазом он касается груди противника, который легко уходит, перетаскивая атакующего через себя. 2. Проводящий прием выносит обе ноги вперед — противник, садясь, может уйти. 3. Проводящий прием плохо держит руку (захват выше локтя) — противник может уйти, вращаясь грудью в сторону атакующего.

Учебная схватка на выполнение удержания (удержание сбоку с захватом своего бедра). Один из борцов выполняет удержание сбоку с захватом своего бедра. Атакуемый начинает уходить только после того, как атакующий сделает захват. Можно начинать уход по сигналу атакующего или по команде тренера. Через 20—30 сек. борцы меняются ролями. Если за это время атакуемому удалось уйти, то он снова возвращается в исходное положение. Удержание выполняется сначала с одной, а затем с другой стороны.

Задняя подножка на пятке с захватом руки через спи-

ну (рис. 179). Благоприятные условия: противник в ближней или средней дистанции выдвигает вперед ногу. Захватить руку противника через свою спину.

Проведение приема. Повернуться спиной к противнику как для выполнения броска с захватом руки под плечо, поставить на пятку разноименную ногу сзади ближней ноги противника и, падая назад-в сторону, увлечь его за собой. С помощью ноги не дать противнику возможности переместить ближнюю ногу в сторону падения. Когда падение определится, проводящий прием поворачивается к противнику и выполняет удержание или болевой прием.



Рис. 179

Учебная схватка на выполнение подножки (задняя подножка на пятке с захватом руки через спину). Одному из борцов дается задание бороться в ближайшей или средней дистанции, выдвигая вперед ногу. При этом он не должен разрывать захвата противника и применять контрприем. Другой атакует, выполняя заднюю подножку на пятке. Через определенное время борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Пути увеличения эффективности приемов». Знание законов биомеханики и факторов, увеличивающих эффективность действий борца в схватке, позволяет ему правильно строить тренировку и добиваться высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Факторы увеличения эффективности приемов: использование усилий противника, использование силы тяжести, применение своих физических качеств. При выполнении приемов развивать усилия, включая сильные группы мышц. Противника ставить в такие условия, когда он может оказывать сопротивление только слабыми мышечными группами. Проводить приемы в направлении наименьшего угла устойчивости и в направлении усилий противника.

Если при выполнении приема борец максимально использует силу тяжести тела (своего и противника), то это позволит ему экономить мышечную силу.

Наиболее рациональное применение физических качеств в схватке повышает эффективность действий борца. Одно быстрое движение может принести победу. Приложение максимального усилия в нужный момент также

может привести к быстрой (чистой) победе. Движение с большей амплитудой может повысить эффективность нападения или защиты. Используя движения, в которых сильным группам мышц оказывают сопротивление слабые группы мышц противника, можно повысить эффективность действий.

Проведение приема в момент, когда внимание противника отвлечено и он не готов к защите, повышает возможности нападения. Правильное использование площади ковра позволяет тратить меньше сил на защиту и экономить ее для выполнения приемов.

Схватка с обманывающим противником. Одному из борцов дается задание атаковать с «обманами», т. е. применять вызовы, комбинации, отвлекающие действия и т. п. Через определенное время борцы меняются ролями.

УРОК 77

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением игры «Всадники». Повторение самостраховки при падении на спину (см. уроки 2, 5).

III. В борьбе лежа: изучение приема — переворот с захватом шеи и пояса снизу. Учебные схватки на выполнение переворота.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок заваливанием с захватом руки и шеи. Изучение приема — бросок с захватом руки и упором в колено. Учебная схватка на выполнение заваливания. Беседа на тему: «Анализ техники выполнения защит от бросков». Вольная схватка с назначением судей (6 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Игра «Всадники» способствует совершенствованию умения преодолевать силу тяжести, сохранять равновесие, выполнять приемы страховки и самостраховки. Занимающихся распределяют на пары. «Всадники» садятся партнерам («лошади») на плечи. Задача игры — свалить

«всадника» с «лошади». Упавший считается побежденным, и пара выбывает из игры. Игру можно проводить среди команд или отдельных пар.

Переворот с захватом шеи и пояса снизу (рис. 180). Благоприятные условия: противник на четвереньках, атакующий сбоку.

Проведение приема. Захватив ближней к голове противника рукой шею, проводящий прием просовы-

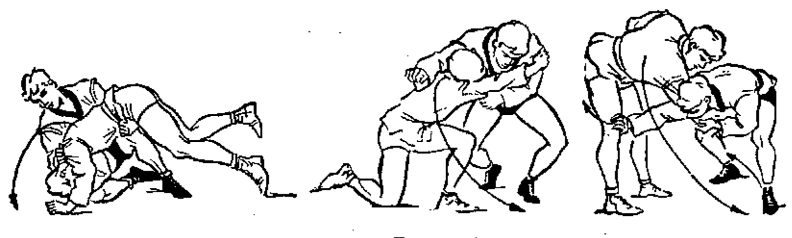


Рис. 180 Рис. 181 Рис. 182

вает под живот противника предплечье другой руки. Затем делает сильный толчок рукой от себя. Почувствовав, что противник сопротивляется толчку, перевернуть его на спину рывком на себя и в сторону головы.

Характерная ошибка. Проводящий прием не давит предплечьем на затылок противника.

Учебные схватки на выполнение переворота с захватом шеи и пояса снизу. Одному из борцов дается задание встать на четвереньки и защищаться, а второму — атаковать, применяя переворот. Затем борцы меняются ролями.

Бросок заваливанием с захватом руки и шеи (рис. 181). Благоприятные условия: противник стоит на правом колене.

Подготовка. Толкать противника, держа его левой рукой за правую руку, а правой — за ворот через его левое плечо. Толкнуть противника вперед-вниз.

Проведение приема. Как только атакующий почувствует ответное сопротивление противника, необходимо обхватить его за шею правой рукой, стремясь упереться в ковер. Когда противник упадет, сесть, пропустить правую ногу вперед и занять положение удержания сбоку.

Бросок с захватом руки и упором в колено (рис. 182). Благоприятные условия: атакующий захватывает противника за руку двумя руками: атакуемый отстав-

ляет ногу, опасаясь ее захвата или броска задней подножкой.

Проведение приема. Захватив противника за правую руку левой рукой и отшагивая назад левой ногой, упереться правой рукой в его колено. Не давая противнику возможности выставить ногу, падать на живот, увлекая его за собой.

Учебная схватка на выполнение заваливания (бросок заваливанием с захватом руки и шеи). Бросок с захватом руки и упором в колено). Борцы в ближней и средней дистанции. Один из борцов только защищается, а второй атакует, применяя сбивания. Первый не должен проводить контрприемы. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Анализ техники выполнения защит от бросков». Защитные действия — это целенаправленные действия борца, препятствующие нападению противника. Защита бывает активная и пассивная. Защита, связанная с перемещением в направлении усилий противника, называется активной защитой. Она не требует большой затраты усилий и позволяет контратаковать более эффективно. Защита, в которой усилию атакующего противопоставляется противоположно направленная сила, называется пассивной. Предварительная защита проводится заранее, т. е. до того, как противник начнет выполнять прием, и, как правило, длится довольно продолжительное время (она направлена на усложнение условий проведения одного или нескольких приемов). Непосредственная защита применяется для того, чтобы прервать атаку противника. Выполняется она во время проведения приемов и контрприемов.

Одни защитные действия могут применяться в начале приема, другие — в середине, третьи — в конце. В начале выполнения приема используются защиты в основном для освобождения от захвата. Они осуществляются различными способами с переходом на более выгодный захват в сочетании с положениями борца и передвижениями. В конце проведения приема атакуемый в защитных целях, чтобы избежать «чистого» поражения, использует различные способы ухода.

Вольная схватка с привлечением судей (6 мин.). Создается соревновательная обстановка. Из занимающихся назначаются судьи, которые судят схватку, оценивают приемы и объявляют победителя.

УРОК 78

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты (переползания с партнером на спине). Повторение самостраховки при падении назад с опорой на предплечья (см. урок 16).

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание верхом с обвивом ног. Учебная схватка на выполнение удержания верхом с обвивом ног. Беседа на тему: «Анализ техники защиты от болевых приемов».

В борьбе стоя: изучение приема — выведение из равновесия толчком. Вольная схватка без курток.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты. Ползание с партнером на спине выполняется с максимальной скоростью. Один из борцов ложится на живот, другой — ему на спину и соединяет руки на груди. По команде борец ползет к цели.

Упражнение могут выполнять несколько пар, соревнуясь «кто быстрее».

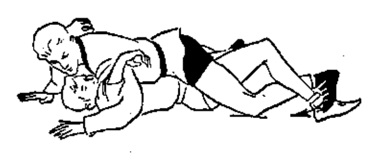


Рис. 183

Удержание верхом с обвивом ног (рис. 183). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий стоит на ногах или коленях сбоку или со стороны ног.

Проведение приема. Атакующий садится на живот противника, одновременно прижимаясь грудью к его груди, захватывает руки локтевыми сгибами плеч, а свою голову прижимает к ковру или плечу противника. Подсунув голени под разноименные бедра, зацепить стопами (обвить) голени противника.

Характерная ошибка. Проводящий прием опирается на ладони и колени, недостаточно прижимая противника грудью и тазом к ковру.

Учебная схватка на выполнение удержания верхом с обвивом ног. Один из борцов ложится на спину, а другой

выполняет удержание верхом с обвивом ног. После этого атакуемый начинает уходить, а второй пытается его удержать. После 30 сек. борьбы борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Анализ техники защиты от болевых приемов». От болевого приема применяются разные варианты защиты. Защиты делятся на фазы: 1. На попытку захвата на болевой прием. 2. На начало проведения приема. 3. На развитие приема. 4. На завершение приема.

Наиболее распространена защита на 1-ю фазу: сталкивание атакующего, захват за его одежду или части тела,

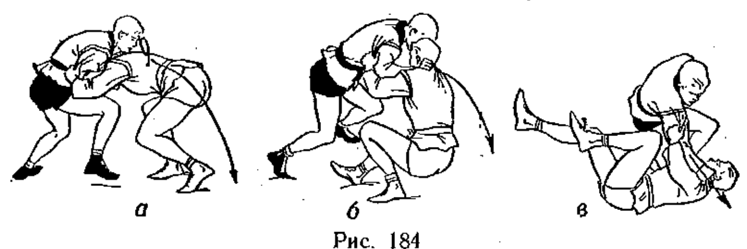


Рис. 184

выведение конечностей в положение, неудобное для захвата. На 2-ю фазу: выход в стойку, изменение захвата, освобождение от захвата. То же на 3-ю и 4-ю фазы.

Выведение из равновесия толчком (рис. 184, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: прием лучше всего проводить, когда противник находится в очень низкой стойке, грудью почти касается своих бедер и, не опираясь на атакующего, тянет; дистанция дальняя или средняя; захват за рукав и шею, рукав и пройму, рукав и отворот.

Подготовка. Атакующий тянет противника на себя и вниз.

Проведение приема. Резко толкая противника от себя-вниз, атакующий опрокидывает его на спину.

Характерные ошибки: 1. Толчок осуществляется назад без скручивания тела противника вокруг продольной оси. 2. При толчке проводящий прием недостаточно использует силу ног и поэтому не доводит его до конца. При правильном выполнении приема атакующий делает небольшую пробежку в сторону противника (несколько шагов).

Вольная схватка без курток проводится с применением всех приемов в стойке и в борьбе лежа. Ее цель — совершенствовать умение борцов вести схватку без захвата за одежду.

УРОК 79

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Организация занятий секции борьбы самбо». Определение понятий «обучение», «тренировка».

II. Разминка с включением упражнений для воспитания равновесия. Игра «Борьба, зацепляя партнера ногой». Повторение самостраховки при падении на спину из положения стоя на одной ноге (см. урок 53).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг плеча через бедро. Учебные схватки на выполнение удержания сбоку.

В борьбе стоя: изучение броска — зацеп изнутри с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение зацепа изнутри с захватом ноги. Схватка с партнером, захватившим сзади.

IV. Построение группы. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Организация занятий секции борьбы самбо». Для организации занятий секции борьбы самбо необходимо: 1. Набрать группу желающих заниматься. 2. Оборудовать помещение или площадку для занятий. 3. Оборудовать ковер или яму для занятий. 4. Пригласить тренера.

Затем составляются документы планирования: учебный план, программа, рабочий план, расписание занятий. В учебном плане приводится расчет часов на весь период обучения. В программе содержится перечень изучаемого материала. В поурочном рабочем плане материал программы распределяется по урокам. В расписании занятий устанавливается периодичность занятий по дням недели, по времени в течение дня и их длительность.

Определение понятий «обучение», «тренировка». Под обучением понимают вооружение занимающихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми для полноценной спортивной деятельности.

Под тренировкой понимают педагогический процесс, в результате которого формируется высокосовершенный навык ведения борьбы, позволяющий добиться высоких спортивных результатов.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967.

Упражнения для воспитания равновесия. На полу чертят линию. Занимающиеся выполняют упражнения не сходя с линии.

Примерные упражнения: 1. Ходьба ставя пятку к носку, с поворотами. 2. Бег с остановкой и поворотами. 3. Бег с прыжком и поворотом на 360°. 4. Кувырок вперед с выходом на одну ногу. 5. Кувырок назад с выходом на одну ногу.

Примерные упражнения на скамейке: 1. Прыжки на двух ногах с поворотами на 180, 360°.



Рис. 185

2. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180, 360°. 3. Вращение головы, ноги вместе. 4. Вращение туловища, ноги вместе. 5. Стоя на одной ноге, махи другой вперед, назад, подсечки.

Игра **«Борьба, зацепляя партнера ногой»** способствует совершенствованию умения сохранять равновесие и бороться на одной ноге. Задача: стоя на одной ноге в захвате, зацепом ноги заставить партнера встать на две ноги или упасть.

Рычаг плеча через бедро (от удержания сбоку) (рис. 185, *а, б*). Благоприятные условия: противник на спине, атакующий выполняет удержание сбоку.

Проведение приема. Захватить противника за разноименную руку и плечо (предплечье). Отжимая руку вниз к ногам, захватить плечо этой руки одноименной рукой из-под шеи противника, приподнять его и подвести под плечевой сустав бедро своей ноги. Прижимая руку противника к ковру, перегибать ее через свое бедро до сигнала.

Характерная ошибка. Атакующий не подводит бедро ноги под плечевой сустав.

Учебные схватки на выполнение удержания сбоку. Один из борцов выполняет захват на удержание сбоку, а второй стремится уйти. В схватке разрешается применять различные варианты удержания и уходов. Затем борцы меняются ролями. При повторном выполнении приема удержание проводится с другой стороны.

Зацеп изнутри с захватом ноги (рис. 186). Благоприятные условия: противник, широко расставив ноги, наклоняется и тянет, мышцы ног напрягаются; дистанция средняя; захват за руки и одежду спереди.



Рис. 186

Подготовка. Рывок руками на себя. Заведение.

Проведение приема. Одновременно с рывком на себя захватить левой рукой противника за подколенный сгиб правой ноги. Затем правой ногой зацепить изнутри за его левую ногу и толкнуть от себя.

Учебные схватки на выполнение зацепа изнутри с захватом ноги. Один из борцов позволяет второму захватить ногу, а затем защищается, но не переводит схватку в борьбу лежа. Атакующий выполняет зацеп изнутри. Затем борцы меняются ролями.

Схватка с партнером, захватившим сзади. Один из борцов обхватывает второго сзади за туловище. Не освобождаясь от захвата, борцы выполняют любые броски по усмотрению. После броска или изменения положения они возвращаются в исходное положение. Затем борцы по команде тренера меняются ролями.

УРОК 80

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнения — обвив ноги партнера и «баскетбол».

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание поперек с захватом ближней руки ногами. Учебная схватка на выполнение удержания.

В борьбе стоя: изучение приема — обвив с захватом пояса через плечо. Учебная схватка на выполнение приемов с захватом пояса через плечо. Схватка на выполнение приемов с захватом шеи сверху.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Обвив ноги партнера. Рывком заставить партнера перенести вес тела на одну ногу. Одноименной ногой сделать небольшой шаг вперед, развернуть стопу кнаружи и слегка присесть на этой ноге. Верхней частью разноименной голени зацепить за ногу противника изнутри, а стопой — за наружную часть той же голени, как бы обвивая его ногу.

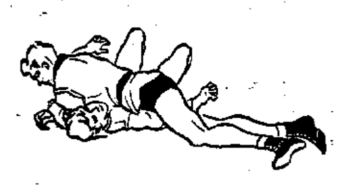


Рис. 187

Обвив ноги партнера и отрыв ее от ковра является подготовительным упражнением для броска обвивом. Упражнение выполняется следующим образом: 1. Вывести ногу вперед-вверх. 2. Поднять ногу назад-вверх (наклоняя партнера вперед). 3. Поднять ногу вверх (вместе с партнером).

«Баскетбол» совершенствует умение борца перемещаться по ковру в борьбе лежа и стоя. Игру проводят с набивным мячом на ковре. «Корзина» обозначается предметами (чучело, мешок). Мяч передается так, как определяет тренер. Если игра проводится в зале с окнами, не защищенными сеткой, следует предусмотреть низкую передачу с касанием ковра мячом.

Удержание поперек с захватом ближней руки ногами (рис. 187). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий стоит сбоку на коленях.

Проведение приема. Атакующий ложится грудью на грудь противника поперек и захватывает в сгибы рук его дальнюю руку, а ближнюю руку прижимает тазом к ковру и зажимает между ногами.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием стоит на коленях и недостаточно прижимает своей грудью противника к ковру. 2. Проводящий прием очень много сил затрачивает на удержание дальней руки противника.

Учебная схватка на выполнение удержания. Одному из борцов дается задание проводить удержание поперек, а другому — стремиться уйти. Затем условия схватки усложняют. Атакуемый, лежа на спине, защищается; атакующий стремится выполнить удержание.

Обвив с захватом пояса через плечо (рис. 188, *а, б, в, г*). Благоприятные условия: захватить левой рукой противника за одежду на его правой руке, а правой — за пояс на спине через его левое плечо.

Проведение приема. Обвив правую ногу противника, потянуть на себя-вверх за пояс, помогая себе

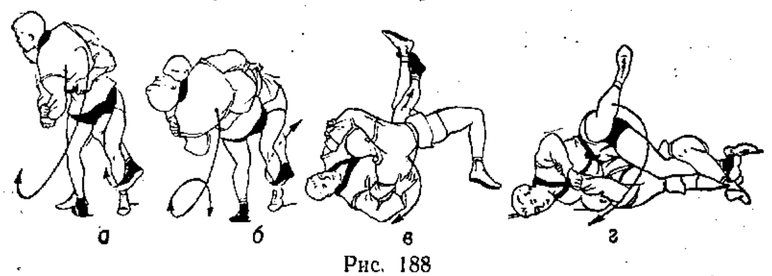


Рис. 188

правой ногой. Затем прогнуться и, поворачиваясь правым боком направо, падать назад (ближе к ногам противника), сделав резкий поворот вправо; прижать противника спиной к ковру.

Учебная схватка на выполнение приемов с захватом пояса через плечо. Одному из борцов дается задание — позволить захватить себя за пояс через разноименное плечо и только тогда начать сопротивляться, не проводя контрприема, а атакующему — выполнить обвив. Через 4—5 мин. борцы меняются ролями.

Схватка на выполнение приемов с захватом шеи сверху. Одному борцу дается задание захватить сверху противника за шею и туловище. Не изменяя захвата, борцы начинают схватку, применяя любые приемы. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

УРОК 81

I. Построение, рапорт, проверка группы.
II. Самостоятельная разминка.
III. В борьбе лежа: изучение болевого прие-

ма — рычаг локтя через предплечье после удержания поперек, захватывая запястье разноименной рукой.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок с обратным захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска с захватом ног. Вольная схватка с предварительной сгонкой борцами веса.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Самостоятельная разминка занимающихся способствует подготовке организма к предстоящей мышечной работе (тренировочные схватки, соревнования и т. п.). Каждый занимающийся должен уметь разминаться, что позволит ему самостоятельно подготовиться к схваткам в соревнованиях. В начале занятия преподаватель объясняет, как проводить самостоятельную разминку. Затем тренер предлагает борцам самим провести разминку в соответствии с указаниями.

Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек, захватывая запястье разноименной рукой (рис. 189). Благоприятные условия: проводящий прием выполнил удержание поперек; противник выпрямил дальнюю руку в сторону.

Проведение приема. Захватывая разноименной рукой за запястье дальней руки противника, подвести предплечье другой руки под локоть дальней руки и захватить предплечье своей руки. Затем, приподнимая локоть вверх по направлению к ногам, выпрямлять руку противника до подачи им сигнала. Грудью фиксировать туловище противника.

Характерная ошибка. Обратный захват предплечья.

Бросок с обратным захватом ног (рис. 190, *а, б*). Благоприятные условия: противник в резко выраженной односторонней прямой стойке выдвигает вперед одну ногу. Стойка противоположна стойке атакующего.

Подготовка. Выполнить рывок противника на себя с зашагиванием, поворачиваясь к нему разноименным боком.

Проведение приема. Подставляя одну ногу сзади ног противника и захватывая его ноги спереди (каждую одноименной рукой снаружи), проводящий при-

ем поднимает противника и, отставляя ногу, выполняет бросок в сторону.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием переносит вес тела на впереди стоящую ногу и не может оторвать противника от ковра. 2. Проводящий прием после отрыва противника от ковра не отставляет ногу и поэтому не может выполнить бросок без падения.

Учебная схватка на выполнение броска с захватом ног. Один борец получает задание принять резко выра-

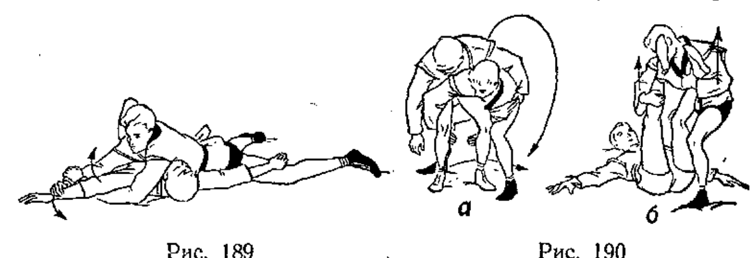


Рис. 189 Рис. 190

женную одностороннюю прямую стойку, выдвинув вперед одну ногу, другой — проводить бросок обратным захватом ног. Затем условия схватки усложняются. Первый борец выполняет бросок через бедро с захватом туловища и одноименной руки сзади (подхват, «ножницы»), а второй, — используя его положение, должен успеть провести бросок. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Вольная схватка с предварительной сгонкой борцами веса. Цель схватки — приучить борцов вести схватки в условиях, приближенных по самочувствию к соревнованиям. Борцы, сгоняющие вес перед соревнованиями, проводят схватку, имея вес близкий к тому, в котором они будут выступать в соревнованиях. Можно дать задание за час или 30 мин. до схватки снизить вес любым способом на 200—400 г. Борцы тепло одеваются, бегают, выполняют различные упражнения. Этот способ сгонки веса применяется, если вес борца еще значительно превышает границу.

УРОК 82

Соревнования с участием представителей других коллективов.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Соревнования проводятся в помещении, где обычно проходят занятия секции, или в другом зале того же помещения.

Соревнования «дома» в привычных условиях помогают в борьбе с непривычными противниками. В этих соревнованиях борцам не нужно приспосабливаться к изменению внешних условий. Все их внимание должно быть сконцентрировано на противниках и их особенностях. Таким образом, соревнования решают задачу — постепенно приспособить борцов к ведению борьбы в зависимости от особенностей противников. На соревнованиях выявляется подготовленность борцов различных коллективов, отмечаются недостатки, которые следует учесть при планировании учебно-тренировочного процесса секции, группы и индивидуально каждого борца. Участники соревнований получают задания — оценить своих противников и составить планы проведения схваток.

УРОК 83

I. Построение, рапорт, проверка группы. Разбор прошедших соревнований.

II. Разминка с включением игры «регби» с набивным мячом.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя с захватом руки между ногами, не перенося ногу через туловище. Учебная схватка на выполнение рычага локтя с захватом руки между ногами, не перенося ногу через туловище.

В борьбе стоя: изучение броска — зацеп стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение зацепа стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ноги. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Разбор прошедших соревнований. Следует остановиться на достижениях и недостатках каждого спортсмена отдельно. Например, на результате, технической под-

готовленности спортсмена, тактике, физической и психологической подготовленности. В заключение ставятся задачи перед каждым спортсменом для его дальнейшего совершенствования.

Игра «регби» с набивным мячом помогает совершенствовать ориентировку борца на ковре, его действия в быстро изменяющейся обстановке. Правилами игры разрешается: вести мяч руками и ногами, захватывать мяч и противника, сбивать противника на ковер. Игру командами можно проводить как в стойке, так и на коленях. Мяч забрасывается в ворота, отмеченные предметами.

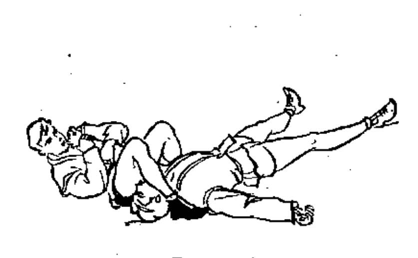


Рис. 191



Рис. 192

Рычаг локтя с захватом руки между ногами, не перенося ногу через туловище (рис. 191). Благоприятные условия: противник лежит на спине или на боку; проводящий прием стоит сбоку, захватив двумя руками ближнюю руку противника.

Проведение приема. Потянуть захваченную руку противника вверх-на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перевести ногу на его шею, прижимая голень другой ноги к ближнему боку противника, зажать бедрами плечо захваченной руки.

Локоть захваченной руки должен упираться в живот атакующего; прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямить руку противника до сигнала.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руку бедрами. 2. Проводящий прием садится далеко от противника, так, что его локоть упирается в промежность или немного выше.

Учебная схватка на выполнение рычага локтя с захватом руки между ногами, не перенося ногу через туловище. Один из борцов выполняет болевой прием. При этом он не переносит ногу через туловище атакуемого. Атакуемый, после того как противник выполнил захват, начинает сопротивляться. Через 20—30 сек. борцы меняются ролями.

Зацеп стопой изнутри (рис. 192). Благоприятные условия: противник тянет на себя, таз отводит назад, ноги держит прямыми.

Проведение приема. Захватив противника за одежду на плечах, рывком от себя-вниз заставить его перенести тяжесть тела на пятки и в это же мгновение зацепить своей стопой изнутри пятку противника. Затем, заводя правой ногой правую ногу противника под себя, резким рывком рук вперед-вниз выполнить бросок.

Учебная схватка на выполнение зацепа стопой изнутри. Борцы ведут схватку только с помощью ног, выполняя зацеп стопой изнутри.

Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ноги. Один из борцов позволяет захватить ногу и только после этого начинает защищаться, но не разрывая захвата и не уходя в борьбу лежа. Затем он постепенно увеличивает сопротивление, пытаясь сорвать захват. Затем они меняются ролями. Можно провести схватки, соревнуясь, кто больше проведет приемов.

Вольная схватка проводится с целью исправления замеченных на соревнованиях недостатков. Тренер должен помочь борцу подобрать партнеров для схватки и проследить, как он исправляет свои недостатки. После окончания схваток индивидуально с каждым провести разбор.

УРОК 84

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Построение урока и его содержание».

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты.

III. В борьбе лежа: изучение способов разъединения сцепленных рук (рычаг плеча). Учебная схватка на выполнение приема — рычаг локтя с захватом руки между ногами.

В борьбе стоя: изучение броска — подхват изнутри, подшагивая. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватка на изменение дистанции. Вольные схватки с форой.

IV. Построение группы. Составление комплекса упражнений. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Построение урока и его содержание». Основной формой занятия является урок. Урок подразделяется на четыре части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

Вводная часть длится 3—5 мин. Задача этой части урока сводится к организации группы, ознакомлению занимающихся с содержанием и порядком проведения занятия. Она начинается с построения группы, расчета и рапорта дежурного (или старосты группы) тренеру, ведущему урок. Тренер знакомит обучающихся с содержанием и порядком проведения занятия, сообщает о форме занятия, о времени, о содержании основной части урока.

Подготовительная часть длится 15—40 мин. Она направлена на подготовку организма спортсмена к полноценному выполнению нагрузки в основной части урока.

Основная часть урока длится 60—120 мин. В основной части урока обычно изучают новый материал, кроме того, занимающиеся проводят схватки.

Заключительная часть длится 6—10 мин. Задача этой части урока — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние и подвести итоги занятия.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 39—42.

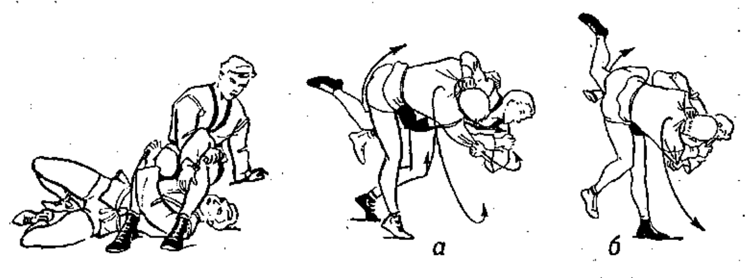
Упражнение для развития быстроты: ползание на спине с партнером на груди. Упражнение проводится как соревнование «кто быстрее». Из положения лежа на спине, партнер сверху в положении удерживающего. Три-четыре пары по сигналу, упираясь в ковер руками и ногами, ползут к краю ковра.

Разъединение сцепленных рук (рычаг плеча) (рис. 193). Благоприятные условия: противник лежит на спине; атакующий сидит сбоку, зажав сцепленные руки противника между ногами.

Проведение приема. Приподнимая ближний

плечевой сустав, подвести как можно ближе таз. Упираясь разноименной рукой в ковер, другой нажимая на локтевой конец плеча противника к себе-вниз и подавая таз вперед, действовать рычагом на плечевой сустав захваченной руки противника, разъединить его руки.

Учебная схватка на выполнение приема рычаг локтя с захватом руки между ногами. Один из борцов позволяет захватить руку и после этого защищается. Атакующий старается провести рычаг локтя с захватом руки между ногами. Такая схватка способствует совершенствованию ухода из этого положения и развитию техники проведе-



а *б*

Рис. 193 Рис. 194

ния болевого приема. Через 1—2 мин. борцы меняются ролями.

Подхват изнутри подшагивая (рис. 194, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник тянет и широко расставляет ноги.

Подготовка. Рывок на себя и в сторону, противоположную броску.

Проведение приема. Поворачиваясь спиной к партнеру, подшагнуть одной ногой к ногам противника и сделать подхват изнутри под разноименную ногу, наклоняясь вниз и в сторону. Затем, затягивая его правую руку под себя, выполнить бросок на спину.

Учебная схватка на выполнение подхвата. Один из борцов получает задание тянуть, несколько наклоняясь вперед, и держать ноги прямыми. Другой — выполнить подхват изнутри, подшагивая. Постепенно сопротивление увеличивается. По сигналу борцы меняются ролями.

Схватка на изменение дистанции. Один из борцов получает задание все время изменять дистанцию, а другой — приспособиться к этому и проводить приемы. Затем

борцы меняются ролями. После этого одному из борцов дается задание выйти на ближнюю дистанцию, а другому — бороться только на дальней дистанции.

Вольные схватки с форой. Перед схваткой тренер объявляет одному из борцов, что противник выигрывает схватку начиная с преимущества в 2—5 очков. Задача — отыграть эти очки и выиграть схватку. Такая схватка способствует развитию быстроты, воспитанию умения быстро мобилизовываться в сложных ситуациях схватки.

Составление комплекса упражнений. Разбираются различные варианты организации подготовительной части урока. Одни и те же задачи необходимо решать по возможности различными средствами (с использованием снарядов, на снарядах, без снарядов, с партнером, у стены и т. д.). После объяснения вариантов построения подготовительной части урока занимающимся предлагается дома составить комплекс упражнений для этой части урока.

Примерные упражнения: 1. В зале на ковре (для урока 85). 2. На ограниченном ковре с целью совершенствования силы (для урока 88). 3. То же для совершенствования гибкости и ловкости (для урока 96).

УРОК 85

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Проведение разминки занимающимся.

III. Беседа на тему: «Методика развития силы».

В борьбе лежа: изучение способов разъединения рук, просовывая руку между предплечьями. Учебная схватка на выполнение разъединения рук.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок через голову с захватом руки и упором голенью. Учебная схватка на выполнение броска через голову с захватом руки и упором голенью. Схватка на выполнение захвата.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Проведение разминки занимающимся имеет целью подготовить тренеров-общественников и совершенствовать их преподавательские навыки. Разминка проводится

по составленному дома комплексу упражнений для подготовительной части урока (см. урок 84). Разминку следует поручать одному из лучших учеников. Тренер следит за правильностью ее проведения, а также за тем, чтобы группа выполняла все его указания. Ошибки, допущенные при объяснении и командах, исправлять сразу не рекомендуется. Лучше это сделать после урока или разминки. Исключение составляют случаи, когда ошибка может привести к вредным для занимающихся последствиям.

Беседа на тему: «Методика развития силы». Упражнения с отягощением — наиболее эффективное средство развития силы. В качестве отягощения используются вес (тела партнера, свой, снарядов — гирь, штанги и др.) и сопротивление партнера.

Отягощение может быть предельным (занимающийся может преодолеть его только один раз с максимальным напряжением мышц), запредельным (борец может только сдерживать действие силы, а не преодолевать ее) и околопредельным (занимающийся может выполнить упражнение неоднократно).

Известно несколько методов развития силы:

1. Метод предельных нагрузок. К этому методу можно отнести выполнение упражнений с подниманием максимального веса и изометрический метод, когда борец развивает силу, равную силе противодействия, и не может вызвать движения предмета, к которому приложена сила.

2. Уступающий метод. Сила, развиваемая мышцей, меньше силы, противодействующей ей. Сокращенная мышца растягивается.

3. Метод выполнения упражнений «до отказа». Многократное преодоление силы отягощения, выполняемое до усталости.

4. Метод меняющихся нагрузок. Отягощения постепенно от повторения к повторению увеличиваются или уменьшаются.

Во время схватки мышцы работают в динамическом и статическом режиме, поэтому и упражнения для развития силы следует выполнять в таком режиме.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 54—55.

Разъединение рук, просовывая руку между предплечьями (рис. 195). Благоприятные условия:

противник на спине. Проводящий прием сидит сбоку, зажав между ногами руки противника.

Проведение приема. Просунув руку между предплечьями сцепленных рук противника, проводящий прием, действуя предплечьем как рычагом, разъединяет руки.

Учебная схватка на выполнение разъединения рук. Один из борцов выполняет рычаг локтя с захватом руки между ногами (садится) и начинает разъединять руки сопротивляющегося противника, просовывая свою руку

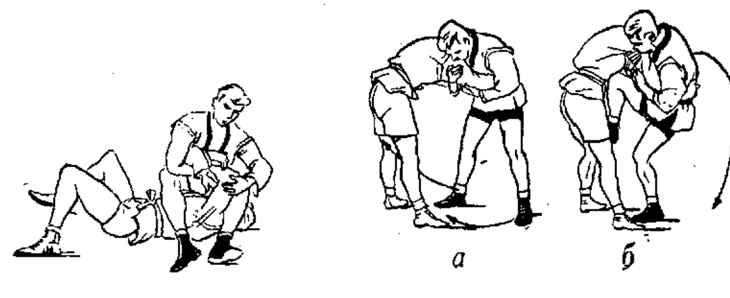


Рис. 195 Рис. 196

между его предплечьями. Через 20—30 сек. борцы меняются ролями. Затем выполняют то же задание с другой стороны.

Бросок через голову с захватом руки и упором голенью (рис. 196, *а, б*). Захватить руку противника обеими руками. Сделать левой ногой шаг вперед и, сильно согнув правую ногу, прижать голень к нижней части туловища противника, а подъемом упереться во внутреннюю часть его левого бедра. Сесть к своей левой пятке и, перекатываясь по спине назад, резко разогнуть голень, перебрасывая противника через свою голову.

Учебная схватка на выполнение броска через голову с захватом руки и упором голенью. Один из борцов дает захватить руку и, согнувшись, наступает, а второй проводит названный прием. Атакуемый, не освобождаясь от захвата, сопротивляется. Прием выполняется в две стороны — в правую и левую. Затем борцы меняются ролями.

Схватка на выполнение захвата. Один из борцов получает задание сопротивляться излюбленному захвату

противника или захвату, из которого атакующий сможет провести прием (при этом он не должен маневрировать). Как только один из борцов сумеет выполнить захват, борцы меняются ролями. Затем борцы с обоюдным сопротивлением ведут схватку, добиваясь только выполнения излюбленного захвата.

УРОК 86

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Особенности построения нагрузки в уроке».

II. Разминка с включением игры «Затяни в круг».

III. В борьбе лежа: изучение способов разъединения рук узлом плеча. Учебная схватка на выполнение разъединения рук.

В борьбе стоя: изучение приема — бросок с захватом пятки изнутри. Учебная схватка на выполнение захватов ног. Схватка на выполнение ухода из борьбы лежа в стойку. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Особенности построения нагрузки в уроке». Нагрузкой при выполнении физических упражнений мы называем определенную величину их воздействия на организм занимающихся. Для умелого дозирования интенсивности нагрузки преподаватель должен хорошо владеть приемами повышения и снижения ее при организации всех видов деятельности в уроке.

Урок состоит из четырех частей: 1) вводной, 2) подготовительной, 3) основной, 4) заключительной.

В подготовительной части урока упражнения выполняются с постепенно нарастающей интенсивностью. Самая высокая интенсивность приходится на основную часть урока, где проводятся специальные упражнения или приемы, а также схватки. В заключительной части урока интенсивность снижается.

Игра «Затяни в круг» способствует совершенствованию в преодолении сопротивления противника и приобретению навыка маневрирования по ковру, а также развивает тактическое мышление. На ковре мелом следует

начертить круг такого диаметра, чтобы занимающиеся, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры — затянуть игрока внутрь круга, самому не переступая черты. Переступившие черту выбывают из игры.

Разъединение рук узлом плеча (рис. 197). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием сидит сбоку, зажав сцепленными ногами руки противника.

Проведение приема. Подведя одноименную руку под сцепленные руки противника, захватить бедро



Рис. 197

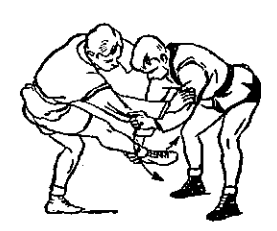


Рис. 198

своей ноги. Упираясь в бедро рукой, тянуть руку противника в сторону его головы.

Бросок с захватом пятки изнутри (рис. 198). Благоприятные условия: противник сильно тянет или скрещивает ноги. Захватить противника за одежду под локтями.

Подготовка. Выполнить рывок на себя и вниз.

Проведение приема. Захватить одноименную пятку противника изнутри, оторвать ее от ковра и потянуть вниз-на себя. Другой рукой тянуть в том же направлении за руку противника.

Характерные ошибки: 1. Атакующий поднимает захваченную ногу вверх. 2. Атакующий толкает рукой в плечо противника в направлении, противоположном тяге за ногу.

Учебная схватка на выполнение захватов ног. Одному из борцов дается задание провести бросок с захватом ноги, другому — сопротивляться, не наклоняясь, не упираясь руками в атакующего и не отставляя ноги. Через 1—2 мин. борцы меняются ролями. Борцы, которые не смогли выполнить бросок, должны провести схватку с

другим партнером — более слабым или с тем, кому также не удался бросок.

Схватка на выполнение ухода из борьбы лежа в стойку. Схватка начинается в борьбе лежа. Один из борцов получает задание уйти из борьбы лежа в стойку, другой — удержать его в борьбе лежа. Как только первому удается уйти в стойку, борцы меняются ролями. Если после двукратной смены борец не сможет выполнить задание, то производится смена партнеров. Борец, не выполнивший задание, должен вести схватку с борцом, не выполнившим задание, из другой пары или с более слабым партнером.

УРОК 87

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Особенности изложения теоретических сведений».

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты — перекаты в сторону с партнером.

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя при помощи ноги сверху от удержания верхом. Учебная схватка на выполнение комбинации удержания верхом с болевыми приемами.

В борьбе стоя: изучение броска — передний переворот. Схватка с назначением судей (6 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Особенности изложения теоретических сведений». Излагать сведения можно на лекции, во время рассказа и беседы.

Лекция применяется для устного изложения важнейших тем теоретического раздела программы. В конце лекции называют литературу, которой можно пользоваться для углубленного изучения данной темы. Начиная лекцию, необходимо назвать ее тему и изложить план. Во время лекции подчеркиваются основные мысли и формулировки. Излагать материал надо так, чтобы занимающиеся могли записать.

Рассказ строится так же, как и лекция. Прежде чем

приступить к изложению, составляют план и формулируют основные мысли. Рассказ проводится чаще всего во время практических занятий или в перерыве между ними.

Беседа применяется в тех случаях, когда для сообщения новых знаний удобно использовать уже имеющиеся или когда требуется научить занимающихся применять полученные ранее знания или упорядочить их. Беседа как метод обучения применяется и для изложения нового материала.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 31—33.

Упражнения для развития быстроты — перекаты в сторону с партнером — выполняются с максимальной скоростью. Упражнение проводится как соревнование «кто быстрее».

Из положения лежа на спине партнер выполняет удержание сбоку или со стороны головы. Три-четыре пары по сигналу начинают перекаты в сторону края ковра.

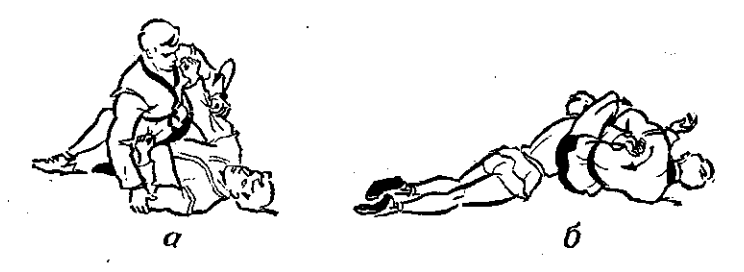


Рис. 199

Рычаг локтя при помощи ноги сверху от удержания верхом (рис. 199, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий проводит удержание верхом.

Проведение приема. Защищаясь от удержания верхом, противник упирается руками в плечи атакующего. Захватить атакуемого за плечо одноименной руки изнутри, потянуть его вверх. Падая на бок в сторону незахваченной руки, перевернуть противника на живот. Перенести верхнюю ногу через плечо захваченной руки противника. Нажимая ногой на руку противника

сверху и приподнимая предплечье руками, разгибать ее до подачи сигнала о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием захватывает руку пальцами, чем создает худшие условия для проведения приема. 2. Проводящий прием накладывает ногу на плечо противника и опускает таз.

Учебная схватка на выполнение комбинации удержания верхом с болевыми приемами. Один из борцов лежит на спине, его партнер выполняет удержание верхом. После этого нижний борец начинает уходить, а верхний

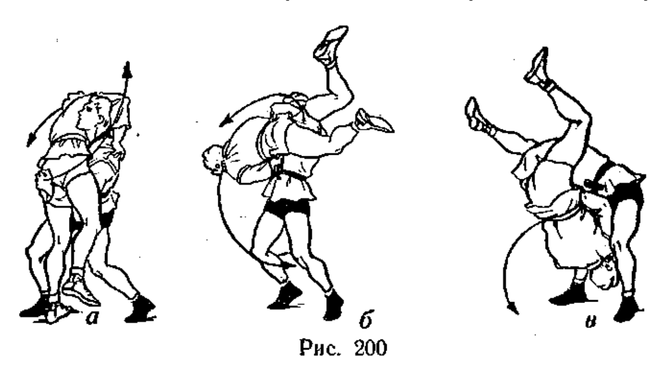


Рис. 200

старается удержать или, используя движение партнера, переходит на болевой прием — рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Передний переворот (рис. 200, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: противник в прямой стойке стремится захватить атакующего сверху через одноименное плечо за пояс; захват шеи или ворота.

Подготовка. Рывок.

Проведение приема. Подшагнув и присев, захватить противника локтевым сгибом свободной руки изнутри за одно из бедер возможно выше. Выпрямляя ноги и прогибаясь, оторвать противника от ковра, перевернуть головой вниз так, чтобы она оказалась между ногами, и опустить спиной на ковер, подтягивая голову и отбрасывая от себя ноги.

Схватка с назначением судей (6 мин.). Из занимающихся назначаются судьи, которые судят схватку по правилам соревнований. Такие схватки позволяют занимающимся привыкать к соревновательной обстановке и могут быть использованы для практики судейства.

УРОК 88

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Беседа на тему: «Подбор упражнений для занятий». Проведение разминки занимающимся (см. урок 85).

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — узел плеча лежащему на животе.

В стойке: изучение броска — «мельница» с захватом разноименной руки под плечо. Учебная схватка на выполнение броска «мельницей». Вольная схватка на выполнение приема «мельница».

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Подбор упражнений для занятий». Упражнения подбирают в соответствии с задачами урока. Обычно для вводной части урока применяются строевые и порядковые упражнения, которые позволяют быстро организовать занимающихся для выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части урока.

В подготовительную часть урока вначале включают общеразвивающие упражнения, которые позволяют «разогреть» организм занимающихся и подготовить к выполнению нагрузки в основной части урока. В конце включают специальные упражнения, способствующие подготовке занимающихся к выполнению конкретных действий в основной части урока (разучивание приемов или схваток). Такие упражнения призваны сократить период врабатываемости. Поэтому для специальной части разминки подбираются упражнения, включающие элементы борьбы.

В основную часть урока входят основные упражнения борьбы (приемы, защиты, схватки и др.). В основной части урока занимающиеся упражняются в борьбе и совершенствуются в навыках, необходимых для ведения схваток, участия в соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов.

Для заключительной части урока подбираются упражнения, позволяющие постепенно снизить нагрузку и привести организм борца в состояние относительного покоя.

Для этого применяются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и др.

Узел плеча лежащему на животе (рис. 201). Благоприятные условия: противник лежит на животе, положив кисти рук около головы; проводящий прием лежит грудью на его спине.

Проведение приема. Прижимая ближнее плечо противника к голове одноименным бедром и фиксируя голову локтем с другой стороны, захватить противника за запястье дальней руки изнутри разноименной рукой. Упираясь предплечьем одноименной руки в плечевой сус-

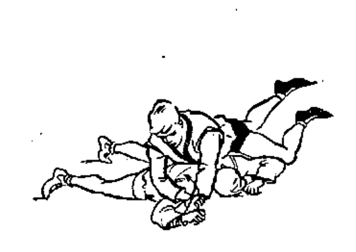


Рис. 201



Рис. 202

тав захваченной руки противника, захватить за запястье другую руку снизу. Приподнимая предплечье захваченной руки противника предплечьями обеих рук и одновременно надавливая на плечевой сустав сверху, выполнить болевой прием.

Прием можно выполнять и другим способом. Атакующий захватывает противника двумя руками за предплечье его дальней руки и, накладывая одноименное предплечье на плечевой сустав, приподнимает предплечье вверх и вращает руку в плечевом суставе до тех пор, пока противник не подаст сигнала сдачи.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не фиксирует голову. 2. Проводящий прием не сковывает противника, прижимая его своей грудью, и он разворачивается и уходит от приема.

«Мельница» с захватом разноименной руки под плечо (рис. 202). Благоприятные условия: противник в высокой стойке толкает проводящего прием.

Подготовка. Рывок за захваченную руку.

П р о в е д е н и е п р и е м а. Вместе с рывком за руку согнуть немного ноги и, наклоняясь, захватить разноименное плечо противника под свое плечо. Подвести свою голову под плечо захваченной руки противника изнутри и одновременно захватить за одноименное бедро изнутри. Выпрямляясь и несколько прогибаясь, оторвать противника от ковра, затем, поворачивая и наклоняя в сторону его голову, выполнить бросок в сторону-назад.

Учебная схватка на выполнение броска «мельницей». Один из борцов вначале свободно дает руку для захвата и немного теснит партнера. Второй борец выполняет «мельницу» с захватом разноименной руки под плечо. При этом атакуемый борец не проводит контрприема. Затем борцы меняются ролями.

Вольная схватка. Тренер ставит условие хотя бы один раз выполнить прием «мельница».

УРОК 89

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Распределение нагрузки в уроке, неделе, периоде, году и ряде лет тренировки».

II. Разминка с включением игры «Вытолкни из круга».

III. В б о р ь б е л е ж а: изучение приема — рычаг колена с захватом ноги бедрами. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В б о р ь б е с т о я: изучение броска — зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса. Учебная схватка на выполнение бросков с захватом одноименной руки и пояса. Тренировочная схватка с назначением судей (6 мин.).

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Распределение нагрузки в уроке, неделе, периоде, году и ряде лет тренировки». Нагрузка строится волнообразно во всех периодах и циклах занятий. Периоды с большой нагрузкой сменяются малыми. Нагрузка должна нарастать постепенно, достигать максимума, а затем сравнительно быстро снижаться. После этого начинается новый цикл повышения нагрузки. Та-

кое планирование нагрузки позволяет организму борца быстро восстанавливать и накапливать энергетические запасы и приспосабливаться к повышенным нагрузкам.

В уроке максимальная нагрузка обычно приходится на конец основной части при проведении тренировочной схватки. Нагрузка за неделю день от дня повышается, и ее пик обычно приходится на последний день недели, после чего следует двухдневный отдых.

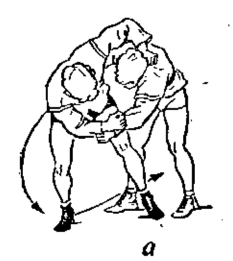
При подготовке к соревнованиям нагрузку постепенно увеличивают, и ее максимум падает на соревнования. После соревнований отводится несколько дней для отдыха и занятий с малой нагрузкой.

В годичной тренировке нагрузка планируется по этому же принципу. В подготовительном периоде она постепенно повышается. На основной период тренировки приходится ее максимум (на конец основного периода). После этого следует переходный период, в котором нагрузка значительно снижается.

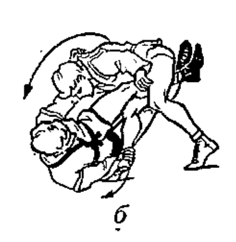
По такому же принципу планируется нагрузка и на ряд лет. Обычно максимальный спортивный результат планируется на конец многолетнего периода тренировки.

Литература: Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. ФиС, 1968, стр. 179—197.

Игра «Вытолкни из круга» имеет цель научить занимающихся вести борьбу с противником, выталкивающим с ковра, совершенствовать ориентировку на ковре. Борцы, находясь в захвате, стремятся толчками, обманными действиями заставить противника пересечь границу обозначенного круга или квадрата.



а



б

Рис. 203

Рычаг колена с захватом ноги бедрами (рис. 203, *а, б*). Благоприятные условия: противник лежит ногами к голове атакующего.

Проведение приема. Прием выполняется так же, как рычаг колена с зажимом ноги бедрами, изученный в уроке 73. Прием начинают с выполнения броска «ножницами» под одну ногу (см. урок 72). Не заканчивая броска, захватить снаружи голень одноименной ноги противника, потянуть ее на себя и в сторону. После того как противник упадет, выполнить рычаг колена, зажимая ногу бедрами.

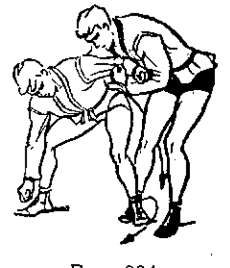
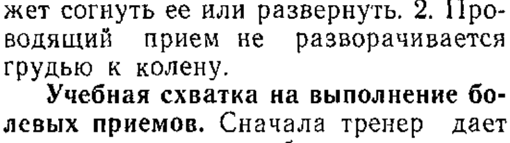


Рис. 204



Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает бедрами ногу противника. В результате он может согнуть ее или развернуть. 2. Проводящий прием не разворачивается грудью к колену.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов. Сначала тренер дает задание одному из борцов провести рычаг колена, а другому, — не освобождаясь от захвата, сопротивляться. Затем борцы меняются ролями. После этого борцы выполняют схватку с обоюдным нападением и с задачей проводить только болевые приемы на ноги.

Зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса (рис. 204). Благоприятные условия: противник в средней стойке; дистанция средняя или ближняя; захват одноименной руки и пояса.

Подготовка. Осаживание.

Проведение приема. Поворачиваясь боком, захватить противника сзади за одноименную руку и пояс, а подъемом стопы зацепить снаружи-сзади за стопу или низ голени разноименной ноги. Притягивая ногу наружу-к себе и вынося ее вперед, одновременно тянуть руками противника за одноименную руку и пояс к себе-вниз.

Учебная схватка на выполнение бросков с захватом одноименной руки и пояса. Один из борцов позволяет второму захватить одноименную руку и пояс и после этого начинает сопротивляться, не освобождаясь от захвата. Борец, проводящий прием, должен выполнить бросок — зацеп стопой. Затем борцы меняются ролями. После этого оба борца с применением того же захвата выполняют вольную схватку с проведением любых приемов.

Схватка с назначением судей (6 мин). Судьи назначаются из числа занимающихся.

УРОК 90

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты.

III. В борьбе лежа: изучение переворота с захватом шеи из-под плеча изнутри. Учебная схватка на выполнение переворота с захватом шеи из-под плеча изнутри.

В борьбе стоя: изучение броска — подхват, скрещивая руки. Учебная схватка на выполнение подхвата. Указания перед соревнованием.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью и с условием «кто быстрее».

Примерные упражнения: 1. Бег на месте с увеличением частоты движения по сигналу. 2. Эстафетный бег. 3. Подбросить мяч, повернуться на 360, 720° и

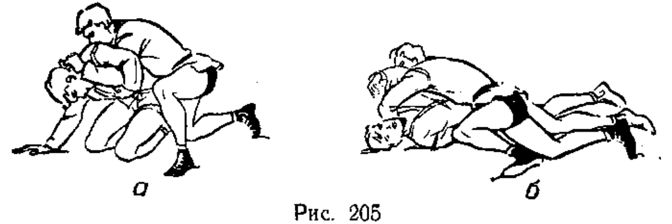


Рис. 205

поймать. 4. Кувырки вперед с партнером. 5. Забегания на мосту. 6. Перекаты в сторону с партнером (см. урок 87).

Переворот с захватом шеи из-под плеча изнутри (рис. 205, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник находится на четвереньках, атакующий сбоку стоит на коленях.

Проведение приема. Захватить противника за шею из-под ближнего одноименного плеча, наложить другую руку сверху на кисть или сцепить пальцы. Сбить противника от себя на дальний бок, поднимая одновременно захваченную руку вперед-вверх. Подтягивая противника за шею к себе и забегая вокруг головы, перевернуть его на спину.

Характерные ошибки: 1. Атакующий сбивает партнера в сторону захваченной руки. 2. Атакующий пытается перевернуть партнера, толкая его в сторону или вперед и забегая.

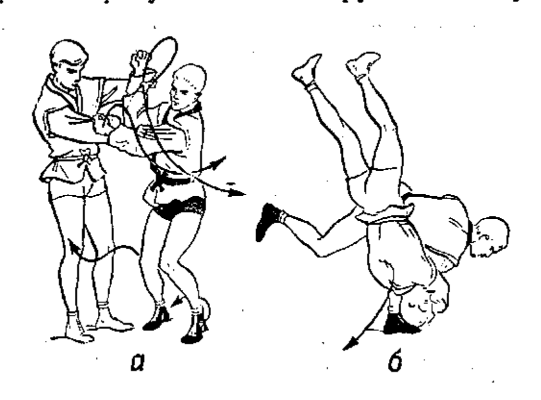


Рис. 206

Учебная схватка на выполнение переворота с захватом шеи из-под плеча изнутри. Один из борцов становится в партер и позволяет второму захватить себя за шею из-под плеча изнутри и только потом сопротивляется. Второй борец старается перевернуть партнера. Затем борцы меняются ролями.

Подхват, скрещивая руки (рис. 206, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник теснит и держит ноги узко прямыми, обратный захват рукавов.

Проведение приема. Выводя правой рукой левую руку противника влево-вперед от себя, своей левой рукой затягивать его правую руку к себе. Одновременно поворачиваясь влево на левой ноге и подбивая ноги противника правой ногой снизу вверх, выполнить бросок.

Учебная схватка на выполнение подхвата, скрещивая руки. Один из борцов толкает другого, несколько накло-

няясь вперед и держа ноги прямыми. Дистанция средняя, ближняя, дальняя. Второй проводит прием — подхват, скрещивая руки. Атакуемый не должен применять контрприем. Затем борцы меняются ролями.

Указания перед соревнованием. Зачитать из положения о соревнованиях цели и задачи соревнований (см. урок 93). Занимающиеся должны хорошо усвоить, где и когда проводятся соревнования, какого режима следует придерживаться, чтобы успешно выступить в соревнованиях, как себя вести на соревнованиях.

УРОК 91

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Указания к проведению самостоятельной разминки. Проведение самостоятельной разминки занимающимися.

III. В борьбе лежа: изучение приема — удержание сбоку с захватом ноги противника. Учебная схватка на выполнение перехода от удержания сбоку с захватом ноги.

В борьбе стоя: изучение приема — подсад изнутри. Схватка с форой. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Указания перед соревнованиями. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Указания к проведению самостоятельной разминки. В общей части разминки решается задача подготовки кровеносной, дыхательной и мышечной систем к максимальной нагрузке, выполняемой в схватке. В разминке используются упражнения общего воздействия. Обычно вначале применяются упражнения, вызывающие усиление дыхания и кровообращения, затем — упражнения для всех суставов с максимальной амплитудой движения.

После общей разминки проводят специальную, задача которой — настройка на предстоящую работу. В этой части разминки повторяют, имитируют приемы и движения, которые будут выполняться в схватке или изучаться

в уроке. При имитации следует обращать внимание на точность проведения нужных элементов и максимальную амплитуду движений.

Проведение самостоятельной разминки занимающимися. Тренер предлагает занимающимся провести самостоятельную разминку вне ковра или даже вне зала. После проведения разминки необходимо ее разобрать.

Удержание сбоку с захватом ноги противника (отжимая голову ногой) (рис. 207). Благоприятные условия: атакующий борец выполняет удержание сбоку; противник пытается провести уход, отжимая голову ногой.

Проведение приема. Садясь сбоку противника, проводящий прием захватывает его ближнюю руку под

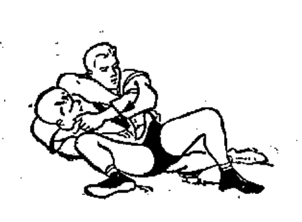


Рис. 207



Рис. 208

дальнее плечо, а другой рукой — за шею, сделав выссед. Пытаясь уйти от удержания, противник начинает отжимать голову атакующего голенью дальней ноги. Проводящий прием, отпустив руку противника, захватывает голень в локтевой сгиб и, сцепив свои руки, продолжает проводить удержание.

Характерная ошибка. Проводящий прием слишком высоко поднимает голову, противник легко уходит, отжимая голову ногой.

Учебная схватка на выполнение удержания сбоку с захватом ноги. Один из борцов лежит на спине, другой выполняет удержание сбоку, и, когда второй начинает уходить, первый проводит болевые приемы на ноги (рычаг колена с захватом ноги между ногами). Затем борцы меняются ролями.

Подсад изнутри (рис. 208). Проведение приема. Из положения правой стойки захватить правой рукой из-под левой руки противника за одежду на его спине, а левой — за одежду на плечевой части его правой руки. Рывком рук влево на себя и вниз переместить вес противника на его правую ногу. Правой рукой потянуть его за пояс на себя и вверх и заставить сделать левой ногой большой дугообразный шаг вперед. Затем подшагнуть левой ногой и присесть на ней, вынося вперед согнутую в колене правую ногу, и направить ее бедро к внутренней части левого бедра противника. Привставая на левой ноге и прогибаясь, прижимая противника к себе, оторвать его от ковра и, подсаживая бедром согнутой правой ноги во внутреннюю часть левого бедра, рывком влево-вниз руками выполнить бросок.

Схватка с форой. Перед началом схватки объявляется условие. Например, Иванов впереди на 2, 3, 4 очка. Задача Петрова — отыграть эти очки и в итоге выиграть схватку.

Указания перед соревнованиями (составление плана схваток). После взвешивания и жеребьевки определить противников и порядок встречи с ними. Участники должны составить перспективный план соревнования с учетом своих данных, количества противников, условий проведения соревнования и данных о противниках. Помимо общего перспективного плана, на все соревнования надо составить планы проведения каждой схватки в отдельности и определить задачи минимум и максимум. В этом плане следует учитывать свое физическое и моральное состояние, возможности использования своей техники и с помощью этих данных определить характер и темп схватки, а также распределить силу. Во время составления плана схватки надо учитывать особенности противника, его сильные стороны и в соответствии с этим подобрать стойку и оборонительные захваты.

Необходимо еще раз уточнить время, место соревнований, время взвешивания, как проехать на соревнования и сколько времени займет проезд. Уточнить, в какой весовой категории выступают спортсмены, какого режима следует придерживаться в последний день перед соревнованиями и т. п.

УРОК 92

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением игры «Перетяни на свою сторону».

III. В борьбе лежа: изучение болевого приема — рычаг локтя с захватом руки между ногами, не перенося ногу через шею. Учебная схватка на выполнение приема рычаг локтя с захватом руки между ногами, не перенося ногу через шею.

В борьбе стоя: изучение приема — подхват отшагивая. Учебная схватка на выполнение подхвата. Вольная схватка (6 мин.).

IV. Построение группы. Указания перед соревнованиями. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Игра «Перетяни на свою сторону» способствует совершенствованию в преодолении сопротивления противника и в приобретении навыков борьбы с противником, уходящим с ковра. Из положения стоя лицом друг к другу левая нога впереди, правая сзади — взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватывал большой палец партнера, а четыре других — тыльную часть кисти. По сигналу тренера перетянуть партнера через линию. Можно применить захват за руку и шею.

Рис. 209

Рычаг локтя с захватом руки между ногами, не перенося ногу через шею (рис. 209). Благоприятные условия: противник лежит на спине или на дальнем боку; проводящий прием стоит сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку противника.

Проведение приема. Потянуть захваченную руку противника вверх-на себя и зажать плечо бедрами. Упираясь голенью в шею противника и наклоняясь в сторону его головы, перенести другую ногу через туловище и сесть, прочно зажав плечо бедрами. Локоть захваченной руки должен упираться в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих

рук к груди, прогибаясь и упираясь голенью в шею противника, медленно выпрямить руку до сигнала.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руку бедрами. 2. Проводящий прием садится далеко от противника, так, что его локоть упирается в промежность или немного выше, нога у шеи выпрямляется и нет возможности фиксировать голову противника.

Учебные схватки на выполнение приема рычаг локтя. Один из борцов лежит на спине, а второй выполняет прием — рычаг локтя с захватом руки между ногами, не

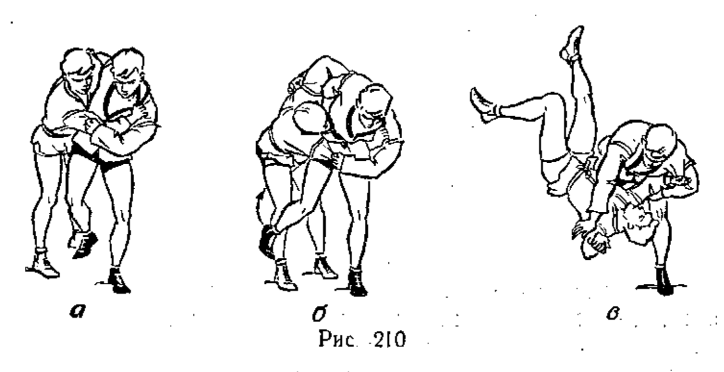


Рис. 210

перенося ногу через шею. Убедившись, что захват выполнен правильно, тренер подает сигнал, по которому один из борцов начинает сопротивляться, а другой проводить прием. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Подхват отшагивая (рис. 210, *а*, *б*, *в*). Благоприятные условия: прием удобно проводить, когда противник слегка теснит и держит ноги прямыми.

Подготовка. Отшагивание.

Проведение приема. Отступая назад и поворачиваясь спиной к противнику, атакующий выносит ногу вперед, а затем подбивает одноименную ногу противника немного выше колена. Руками тянуть в сторону своей атакующей ноги (при отшагивании и проведении броска).

Учебная схватка на выполнение подхвата. Одному из борцов дается задание проводить бросок с подхватом, другому, — слегка напирая, сопротивляться. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Указания перед соревнованием. Тренер напоминает занимающимся основные положения правил и програм-

мы соревнований (см. урок 93) и указывает, что участники:

1. Должны быть скромными, вежливо относиться к противнику и судьям.

2. Обязаны выполнять все указания и требования судей.

3. Должны подготовиться к вызову на ковер. Надеть пояс соответствующего цвета. Если в списке пар фамилия стоит первой, то следует надеть красный пояс и выйти при вызове на красный угол ковра. Если фамилия стоит второй, то надо надеть зеленый пояс.

4. К судьям можно обращаться только через представителя команды, капитана, тренера или судью при участниках.

5. При отдыхе между схватками, следует предупредить тренера или товарищей, где будет находиться борец, чтобы, если его вызовут на схватку, можно было знать, где его искать.

6. Должны знать порядок встреч на своем ковре.

7. Должны разминаться перед схваткой.

8. После окончания всех схваток данного дня соревнований уходить домой могут только с разрешения тренера или судьи при участниках, потому что иногда порядок встреч может быть изменен.

9. Не следует в перерыве между схватками смотреть все соревнования. Можно просмотреть только нужные схватки.

УРОК 93

Соревнования с борцами других коллективов в незнакомом зале.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Соревнования с борцами других коллективов в незнакомом зале имеют целью совершенствовать навык ведения соревновательных схваток в непривычных условиях. Желательно, чтобы в соревнованиях участвовало как можно больше знакомых борцов. Например, тренер на урок 82 приглашает представителей другого коллектива.

А на уроке 93 он вместе с борцами делает ответный визит. Таким образом борцы привыкают к изменению внешних условий проведения схваток быстрее и соревнования будут проходить с меньшим количеством сбивающих факторов.

Тренер **должен фиксировать все действия борцов** в схватках, с тем чтобы после соревнований можно было внести коррективы в построение учебно-тренировочного процесса.

УРОК 94

I. Построение, рапорт, проверка группы. Разбор прошедших соревнований.

II. Разминка с включением игры «Оторви от ковра».

III. В борьбе лежа: изучение приема — рычаг локтя с зацепом ноги. Учебная схватка на выполнение болевых приемов сверху.

В борьбе стоя: изучение броска — задний переворот. Схватка с применением тактического плана. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Игра «Оторви от ковра» способствует совершенствованию в преодолении силы тяжести и сопротивления противника. Находясь в обоюдном захвате, партнеры по сигналу стремятся оторвать противника от ковра. Сделавший это первым — победитель.

Рычаг локтя зацепом руки (рис. 211, *а, б*). Благоприятные условия: противник находится в партере с широко расставленными руками, проводящий прием стоит на одном колене.

Подготовка. Рывком за одежду или дальнюю голень в направлении ближней ноги атакующий вынуждает противника упереться в ковер ближней рукой.

Проведение приема. Зацепляя голенью за ближнюю руку снаружи, атакующий зажимает ее бедрами, тянет на себя и назад, выпрямляя. Опуская бедро одноименной ноги и приподнимая голень, разгибает руку

противника до тех пор, пока тот не подаст сигнала о сдаче.

Характерная ошибка. Проводящий прием разворачивается грудью к ногам противника.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов сверху противнику, стоящему в партере. Один из борцов на четвереньках, а второй выполняет болевые приемы



Рис. 211

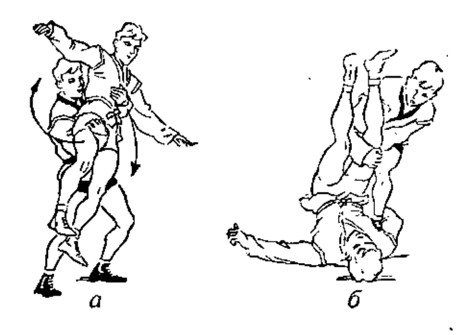


Рис. 212

сверху — рычаг локтя с зацепом ноги и т. п. Первый борец только защищается. Через определенное время борцы меняются ролями.

Задний переворот (рис. 212, *а, б*). Благоприятные условия: противник в прямой стойке поворачивается к атакующему спиной.

Подготовка. Для поворота противника спиной необходимо захватить его за руку разноименной рукой, а другой — за плечо той же руки изнутри и снизу и выполнить обеими руками рывок за руку на себя-вправо. В тот момент, когда противник будет повернут боком к атаку-

ющему, шагнуть левой ногой за его спину, захватив разноименной рукой туловище сзади на уровне пояса.

Проведение приема. Поворачивая ладонь вверх, захватить рукой изнутри (сзади) противника за одноименное бедро. Разгибая ноги и прогибаясь, оторвать противника от ковра и перевернуть в воздухе ногами вверх. Отставляя ногу, положить противника спиной на ковер.

Схватка с применением тактического плана. Борцу предлагается оценить подготовку своего противника и составить план схватки. Этот план он сообщает тренеру в отсутствие противника. Затем то же самое делает его противник. После этого проводится схватка. Тренер следит за выполнением тактического плана. Задача схватки — привить борцам умение правильно оценивать возможности (свои и противника) и добиваться выполнения намеченного плана.

УРОК 95

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Планирование занятий».

II. Разминка с включением упражнений для развития быстроты.

III. В борьбе лежа: изучение приема — рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска — подхват изнутри, зашагивая. Учебная схватка на выполнение броска подхватом. Схватка по индивидуальному тактическому плану.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Планирование занятий». К основным документам планирования занятий относятся: 1. Учебный план. 2. Программа. 3. График учебно-воспитательного процесса. 4. Рабочий план занятий. 5. Расписание занятий. 6. План-конспект занятий.

В процессе подготовки борцов существуют три фор-

мы планирования: перспективное (на ряд лет), текущее (на один год), оперативное (на период, этап или тренировочный цикл).

Перспективное планирование. Перспективный план тренировки или занятий составляется как для группы борцов, так и для одного спортсмена (обычно на 4 года). Для правильного составления перспективного плана следует обязательно учитывать уровень спортивных достижений (достоинства и недостатки по различным сторонам подготовки) в целом, ориентируясь на данные врачебного контроля, функциональные возможности борца к моменту составления перспективного плана.

Текущее планирование. Исходя из задач, намеченных перспективным планом, определяются основная цель и задачи по технической, тактической и волевой подготовке, планируемой на год. Большое значение при текущем планировании имеет целенаправленное участие борцов в соревнованиях. Этому способствует правильное построение календаря соревнований на год. Борцам рекомендуется участвовать в 4—8 соревнованиях в течение года (в 30—40 схватках). Весь учебно-тренировочный год подразделяется на переходный, подготовительный и основной периоды.

Переходный период планируется с целью активного отдыха на то время, когда борцы свободны от непосредственной подготовки к соревнованиям и от участия в них. Продолжительность его 25—30 дней. За переходным периодом следует подготовительный период продолжительностью в среднем 90 дней. В подготовительный период борец имеет возможность в большом объеме проводить работу по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике борьбы. Все остальное время года (примерно 8 месяцев) длится соревновательный период тренировки, в течение которого борец готовится к соревнованиям, принимает в них участие.

Оперативное планирование. При составлении оперативного плана необходимо исходить из задач, намеченных в годовом плане для совершенствования мастерства спортсменов. Например, намечая занятие по борьбе либо по физической подготовке, определяют основную направленность и дозировку (объем и интенсивность) выполняемых упражнений. В практике принято планирование по дням на основе недельного цикла. Определенный порядок чередования занятий повторяется каждую не-

делю. Так, на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется следующий недельный тренировочный цикл: понедельник — тренировка или тренировка по ОФП; вторник — тренировка; среда — тренировка или тренировка по ОФП; четверг — тренировка; пятница — тренировка; суббота — парная баня, массаж; воскресенье — активный отдых.

Литература: Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. ФиС, 1968, стр. 93—114.

Упражнения для развития быстроты выполняются с максимальной скоростью в соревновании «кто больше», «кто быстрее».

Примерные упражнения: 1. Ходьба спортивным шагом (под хлопки). 2. Бег на четвереньках. 3. Подъем разгибом из положения лежа на спине. 4. Сгибание, разгибание рук с хлопками из положения в упоре лежа. 5. Переворот рычагом (см. урок 53). 6. Броски чучела через спину (30 сек.).

Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног (рис. 213). Благоприятные условия: противник выполняет удержание со стороны ног.

Проведение приема. Сбивая противника в сторону ногами и упором рук в голову, проводящий прием захватывает разноименную руку под плечо и забрасывает бедро разноименной ноги на плечо захваченной руки противника. Нажимая бедром на плечо противника, проводящий прием разгибает руку до сигнала о сдаче.

Характерная ошибка. Проводящий прием, накладывая ногу на плечо противника, опускает таз на ковер. Не используется тяжесть тела.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов. Один из борцов лежит на спине и, когда второй старается выполнить удержание со стороны ног, проводит контрприемы (рычаг локтя при помощи ноги сверху).

Подхват изнутри, зашагивая (рис. 214). Благоприятные условия: противник теснит и широко расставляет ноги.

Подготовка. 1. Рывок на себя и в сторону, противоположную направлению броска. 2. Рывок с движением ногой, имитирующей боковую подсечку.

Проведение приема. Зашагнуть за атакуемую ногу противника и одновременно повернуться на 180°. Сделать подхват изнутри под разноименную ногу (см. урок 71 — «Анализ техники выполнения бросков подхватом»).

Характерные ошибки: 1. Недостаточное зашагивание за противника. 2. Близко ставится нога у ног противника.

Учебные схватки на выполнение броска подхватом. Один из борцов получает задание опираться на против-



Рис. 213



Рис. 214

ника, несколько наклоняясь вперед, а второй — выполнять подхват изнутри, зашагивая. Через определенное время борцы меняются ролями. Затем проводится схватка с обоюдным нападением — подхватом.

Схватка по индивидуальному тактическому плану. Борцу дается задание составить тактический план схватки с конкретным противником. Он должен в присутствии противника оценить его способности и изложить свой план. То же самое делает и его противник. После этого борцы начинают схватку. Тренер и занимающиеся следят за выполнением планов борцами. Цель схватки — приучить борца навязывать противнику свой тактический план, несмотря на то, что он разгадан противником.

УРОК 96

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Методы обучения борьбе».

II. Разминка, проводимая занимающимся (см. урок 85).

III. В борьбе лежа: изучение приема — узел предплечьем вниз от удержания сбоку, приподнимая локоть. Учебная схватка на выполнение болевых приемов от удержания сбоку.

В борьбе стоя: изучение броска — зацеп снаружи за дальнюю одноименную ногу. Учебная схватка на выполнение броска — зацеп снаружи за дальнюю одноименную ногу. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Методы обучения борьбе». Обучение спортивной борьбе — педагогический процесс, направленный на физическое и умственное совершенствование занимающихся. Обучение борьбе самбо носит воспитывающий характер. Под методами обучения понимают пути или способы, при помощи которых тренер добивается усвоения занимающимися знаний и навыков. Каждая из задач

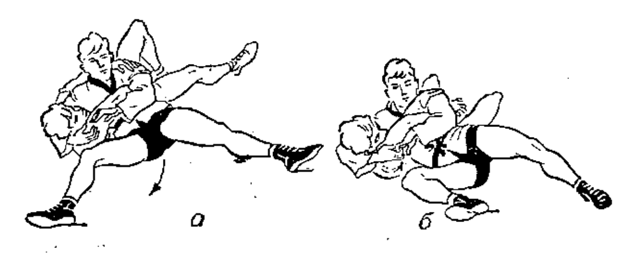


Рис. 215

обучения решается своими методами. В процессе физического воспитания применяются разнообразные методы обучения. Для передачи знаний используются методы словесного изложения и показа (наглядные и словесные методы), а для передачи умений — метод разучивания (в целом, по частям). Для выработки навыков применяется метод тренировки (упражнения).

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 31—37 и 46—69.

Узел предплечьем вниз от удержания сбоку, приподнимая локоть (рис. 215). Благоприятные усло-

в и я: противник лежит на спине, атакующий выполняет удержание сбоку.

Проведение приема. Прижав захваченную голову к плечу противника, проводящий прием давит под локоть, приподнимая его предплечьем дальней руки, одновременно опуская плечом этой руки предплечье захваченной руки противника. Вращать (пронируя) руку в плечевом суставе до сигнала о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием приподнимает локоть (отклоняясь). 2. Не прижимает голову.

Учебные схватки на выполнение болевых приемов от удержания сбоку. Один из борцов выполняет удержание сбоку и после этого проводит узел предплечьем вниз от удержания сбоку, приподнимая локоть. Второй старается уйти. Затем борцы меняются ролями.



Рис. 216

Зацеп снаружи за дальнюю одноименную ногу (рис. 216). Благоприятные условия: противник поворачивается боком или спиной к атакующему.

Подготовка. Толчок. Рывок. Зайти сбоку или сзади противника.

Проведение приема. Зацепив снаружи и сзади одноименную ногу противника, резким рывком рук и туловища вперед и немного в сторону выполнить бросок. Проводя рывок, нужно падать, но когда падение определилось, быстро вынести согнутую ногу вперед и упереться в ковер, пропуская падающего противника. Можно проводить прием и с падением.

Характерная ошибка. При проведении зацепа борец тянет противника назад.

Учебная схватка на выполнение броска — зацеп снаружи за дальнюю одноименную ногу. Один из борцов стоит в средней стойке, немного отставляя ноги назад. Он сопротивляется только после того, как нога прочно зацеплена. Ногу не освобождать. Затем он сопротивляется после зацепа с освобождением ноги. Через определенное время борцы меняются ролями.

УРОК 97

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Способы разучивания приемов и упражнений».

II. Разминка, проводимая занимающимся (см. урок 85). Упражнения для развития силы.

III. *В борьбе лежа*: изучение болевого приема — ущемление икроножной мышцы. Учебная схватка на выполнение болевых приемов.

В борьбе стоя: изучение броска — обвив без падения. Учебная схватка на выполнение броска зацепом. Вольная схватка.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Способы разучивания приемов и упражнений». Разучивание приемов и упражнений необходимо для выполнения определенных действий. При разучивании тренер показывает и объясняет действие, которое должно быть воспроизведено. Занимающиеся повторяют его, а тренер следит за правильностью выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

Наиболее распространены два метода: 1) целостный, 2) по частям.

Метод целостного разучивания применяется для изучения простых приемов и упражнений, а метод разучивания по частям — для изучения сложных приемов.

Разучивание упражнений в целом: 1) показ и объяснение приема. Тренер показывает прием сначала в целом, затем в медленном темпе и снова в целом; 2) выполнение приема занимающимися (указывает направление, в котором следует проводить прием, последовательность действия борцов); 3) усложнение условий выполнения (передвижение, сопротивление и др.).

Разучивание упражнений по частям: 1) показ и объяснение приема. Тренер выполняет прием в целом, показывает элементы приема раздельно, выполняет элемент приема, который будет изучаться, и дает указание, как его следует выполнить; 2) выполнение элемента приема занимающимися (тренер указывает, как подобрать партнеров, в каком направлении проводить

движения и др., следит за правильностью выполнения и исправляет ошибки); 3) показ следующего элемента приема (тренер показывает второй элемент приема), занимающиеся выполняют этот элемент; 4) показ приема в целом (тренер следит за правильностью выполнения приема и исправляет ошибки).

Приемы могут разучиваться комплексно. Изучение приема начинается целостным способом. Если у занимающихся появляются ошибки, тренер останавливает проведение приема и повторяет выполнение нужного элемента. Разучивание можно считать законченным, когда борец правильно станет выполнять прием в учебной схватке, где один спортсмен нападает обусловленным приемом, а другой защищается.

Литература: В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 33—37.

Упражнения для развития силы.

Примерные упражнения: 1. Ходьба с партнером на плечах в полуприседе. 2. Наклоны с партнером, лежащим на плечах. 3. Повороты туловища с партнером, лежащим на плечах. 4. Сгибание и разгибание рук в упо-



Рис. 217

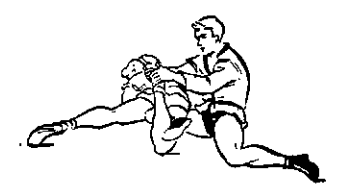


Рис. 218

ре с партнером, лежащим на плечах. 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. 6. Наклоны и прогибание. Партнер захватил за шею руками. 7. Приседание с партнером, сидящим на спине. 8. Приседание на одной ноге. 9. Выжимание гири из-за головы. 10. Опускание рук с гирями — «крест». 11. Поднимание гири носком ноги. 12. Сгибание, разгибание головы. Партнер захватил руками за шею. 13. Игра «Оторви от ковра» (см. урок 94).

Ущемление икроножной мышцы (рис. 217 и 218). Благоприятные условия: противник лежит на животе или стоит в низком партере.

Проведение приема. Накладывая голень одноименной ноги на подколенный сгиб ноги противника и зацепив ее за голень другой ногой, согнуть. Сгибая захваченную ногу, надавливать икроножной мышцей на голень своей ноги до тех пор, пока противник не подаст сигнала о сдаче. Зацепив ногой изнутри одноименную ногу противника, сесть так, чтобы он оказался на животе у одноименного бока, причем голень проводящего прием должна лежать в подколенном сгибе ближней ноги противника. Захватив голень противника руками, провести ущем-

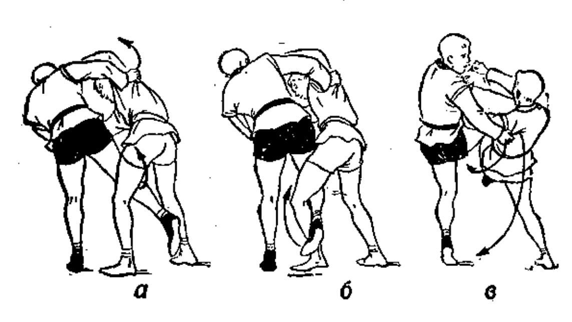


Рис. 219

ление икроножной мышцы, надавливая на свою голень.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов. Один из борцов выполняет удержание верхом, а затем переходит на ущемление икроножной мышцы, другой — сопротивляется. Затем борцы меняются ролями.

Обвив без падения (рис. 219, *а, б, в*). Благоприятные условия: противник в разноименной стойке.

Подготовка. Движение на подхват изнутри.

Проведение приема. Обвить правой ногой левую ногу противника. Оторвать зацепленную ногу от ковра назад-вверх. Затем вынести зацепленную ногу вперед-вверх и выполнить бросок, успевая освободить свою правую ногу от обвива во время падения противника.

Учебная схватка на выполнение броска зацепом. Один из борцов проводит обвив. Второй, не убирая ноги, защищается. Борец, проводящий прием, может провести бросок вперед или бросок назад (обвив) в комплексе. Через определенное время борцы меняются ролями.

УРОК 98

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка, проводимая занимающимся (см. урок 85).

III. *В борьбе лежа*: изучение приема — переворот ключом. Учебная схватка на выполнение переворота.

В борьбе стоя: изучение приема — подхват изнутри под одноименную ногу. Учебная схватка на выполнение подхвата. Беседа на тему: «Способы совершенствования в приемах». Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Переворот ключом (забеганием, переходом) (рис. 220). *Благоприятные условия*: противник находится в партере, атакующий сбоку.

Проведение приема. 1. Захватив противника за ближнюю руку одноименной рукой в локтевой сгиб на ключ, проводящий прием сбивает его на бок, в сторону

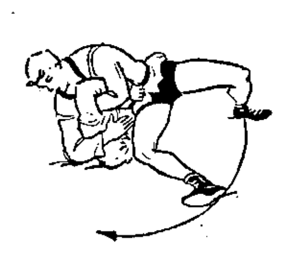
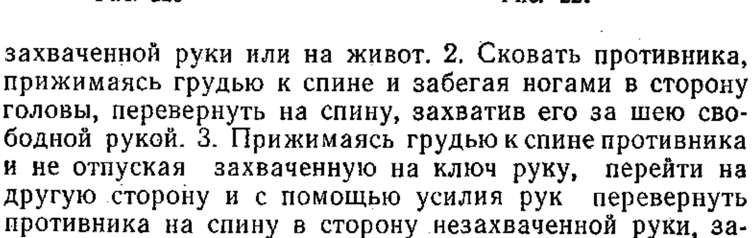


Рис. 220



а б

Рис. 221



захваченной руки или на живот. 2. Сковать противника, прижимаясь грудью к спине и забегая ногами в сторону головы, перевернуть на спину, захватив его за шею свободной рукой. 3. Прижимаясь грудью к спине противника и не отпуская захваченную на ключ руку, перейти на другую сторону и с помощью усилия рук перевернуть противника на спину в сторону незахваченной руки, захватив его за шею свободной рукой.

Характерные ошибки: 1. Атакуемый свободно вынимает руку из захвата. 2. Атакующий загибает руку противника за спину.

Учебная схватка на выполнение переворота. Один из борцов находится в положении на четвереньках и, как только второй выполняет захват на ключ, начинает сопротивляться. Другой борец старается перевернуть партнера, сбивая его на живот и выполняя переворот ключом (забеганием, переходом). Первый не снимает руку с его шеи.

Подхват изнутри под одноименную ногу (рис. 221, *а*, *б*). Благоприятные условия: противник теснит и держит ноги согнутыми.

Подготовка: 1. Рывок на себя и в сторону, противоположную направлению броска. 2. Рывок с движением ногой, похожим на подхват. 3. Скручивание в направлении броска.

Проведение приема. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, правую быстро занести влево-вверх и, поворачиваясь налево спиной к противнику, подбить наружной стороной правой ноги его одноименную ногу. Подбив усилить руками, выпрямив левую ногу и привстав на носке. Сделав рывок руками и туловищем влево-вниз, выполнить бросок противника.

Характерная ошибка. Проводящий прием не может подбить одноименную ногу.

Учебная схватка на выполнение подхвата. Один из борцов толкает, нагибаясь. Другой проводит подхват изнутри под разноименную ногу. Первый защищается, но не прибегает к контрприемам. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Беседа на тему: «Способы совершенствования в приемах». Какими бы излюбленными приемами ни владел борец, он должен постоянно стремиться к обогащению и пополнению своей техники новыми, в совершенстве отработанными приемами и вариантами ранее усвоенных технических действий.

Совершенствовать приемы можно следующими путями 1) повышать рациональность структуры выполнения приемов, контрприемов и защит. Выполнять приемы необходимо экономично, четко, оптимально быстро и свободно, без излишней напряженности; 2) исправлять ошибки и устранять недостатки в выполнении технических действий; 3) приобретать умение выполнить техни-

ческие действия с разными противниками и из все большего числа разнообразных ситуаций (в том числе выполнять приемы на фоне оборонительных и контратакующих действий противника); 4) развивать физические качества, играющие решающую роль в проведении данного приема в целом и его отдельных элементов; 5) улучшать волевые качества, и прежде всего настойчивость, решительность и уверенность в выполнении данного технического действия.

УРОК 99

I. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Общий и индивидуальный план тренировки».

II. Поточное проведение упражнений разминки занимающимися.

III. В борьбе лежа: изучение приема — узел на оба бедра. Учебная схватка на выполнение болевых приемов на ноги.

В борьбе стоя: изучение броска через голову с упором в сгиб бедра. Учебная схватка на выполнение броска с падением. Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Беседа на тему: «Общий и индивидуальный план тренировки». Большое значение борцы должны уделять разработке индивидуальных планов, так как каждый спортсмен имеет свой комплекс технических и тактических приемов, свои особенности физического развития, психологического склада и т. п.

Четкая разработка индивидуальных планов позволяет более полноценно и успешно совершенствоваться в спортивном мастерстве. Индивидуальный перспективный план должен быть тесно связан с общим перспективным планом. Общий перспективный план (см. урок 95) служит основой для составления индивидуальных планов и наоборот.

В индивидуальном плане надо постоянно определять качество и название комбинаций, которые наиболее полно будут отвечать индивидуальным особенностям данного

борца. Индивидуальный план тренер составляет совместно с занимающимися. В характеристике должны быть отражены лучшие результаты, показанные борцом на соревнованиях, уровень его технической, тактической, физической и волевой подготовки, его достоинства и недостатки.

После того как спортивная характеристика будет составлена и уровень спортивного мастерства определен, в плане определяются задачи дальнейшего совершенствования каждой из сторон подготовки на планируемый период времени, затем намечаются основные средства тренировки для решения этих задач.

Объективную оценку общей и специальной подготовки борца позволяет получить контроль за ходом выполнения поставленных задач, выполнение борцом комплекса контрольных общеразвивающих и специальных упражнений. Данные первоначального выполнения борцом этих упражнений являются исходными для планирования нормативных показателей на ряд лет и на каждый год в отдельности.

Литература. А. Ленц. Спортивная борьба. ФиС, 1964.

Поточное проведение упражнений разминки занимающимися способствует развитию педагогических навыков, а также таких качеств, как самостоятельность и инициативность. Упражнения проводятся поточным методом: сначала один занимающийся называет и показывает упражнение, а остальные выполняют его, затем другое упражнение показывает следующий. Таким образом все занимающиеся участвуют в проведении разминки.

Узел на оба бедра (рис. 222). Благоприятные условия: противник на животе, атакующий сбоку.

Проведение приема. Лечь грудью на противника, одновременно захватить ногами голень ближней его ноги и согнуть ее в колене. Затем захватить руками голень дальней ноги противника и согнуть ногу в колене. Прижимая таз противника к ковру и разводя согнутые в коленях ноги в стороны, выкручивать их в тазобедренных суставах до тех пор, пока противник не подаст сигнала о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не подводит одноименное бедро к бедру противника при захвате голени ногами, что дает возможность уйти от захвата ногами. 2. Захватывает вначале руками дальнюю

ногу. 3. Не сковывает противника, прижимая таз к ковру.

Учебная схватка на выполнение болевых приемов на ноги. Один из борцов лежит на спине, второй атакует его со стороны ног, а затем выполняет узел на оба бедра. Можно усложнить условие приема, оговорив, что все приемы необходимо проводить на ноги в комбинациях. Через определенное время борцы меняются ролями.

Бросок через голову с упором в сгиб бедрами (рис. 223). Благоприятные условия: противник в высокой стойке тянет.

Проведение приема. Из низкой стойки одновременно с рывком противника на себя упереться ногой в сгиб его дальнего бедра. Садясь к пятке опорной ноги, выполнить бросок через голову.



а



б



в

Рис. 222

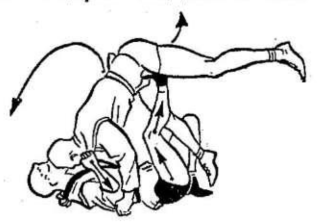


Рис. 223

Учебная схватка на выполнение броска с падением. Один из борцов, сгибаясь, тянет, а второй выполняет бросок через голову с упором в сгиб бедра. Условия схватки можно усложнить: проводить броски с упором в живот в комплексе с броском с упором в сгиб бедра, в зависимости от направления движения партнера. Затем борцы меняются ролями.

УРОК 100

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Разминка с включением упражнений для развития ловкости.

III. Беседа на тему: «Построение активного отдыха и самостоятельные занятия дополнительными видами спорта». Вольные схватки.

IV. Построение группы. Подведение итогов занятий.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения для развития ловкости совершенствуют работу различных анализаторов.

Примерные упражнения: 1. Бег с кувырками, переворотами, спиной вперед. 2. Хлопок ладонями в упоре лежа. 3. Хлопок ладонями за спиной из упора лежа. 4. Кувырки с партнером (вперед, назад). 5. Кувырки с хлопками ладонями под ногами. 6. Прыжки через захваченную ногу. 7. Ходьба на руках. 8. Прыжки спиной вперед. 9. Круги руками встречные. 10. Прыжки с вращением скакалки (сложенной вдвое) по полу одной рукой. 11. Сделать 3 кувырка вперед, прыжок вверх с поворотом в воздухе на 180, 360°.

Беседа на тему: «Построение активного отдыха и самостоятельные занятия дополнительными видами спорта». К задачам активного отдыха относятся: восстановление сил организма после усиленных занятий спортом, укрепление здоровья и повышение работоспособности.

Прогулки, экскурсии, туризм, массовые вылазки за город являются основными видами активного отдыха. Наиболее полезны прогулки пешком, на лыжах, лодке, велосипеде и т. п. Прогулки хорошо снимают утомление и укрепляют нервную систему.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся тренер дает задание каждому на отпуск. При этом он делает указания о дозировании общеразвивающих упражнений и рекомендует, каким из дополнительных видов спорта борцу следует заниматься.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3
Урок 1 . . 5
Урок 2 . . 11
Урок 3 . . 14
Урок 4 . . 18
Урок 5 . . 23
Урок 6 . . 26
Урок 7 . . 29
Урок 8 . . 34
Урок 9 . . 39
Урок 10 . . 43
Урок 11 . . 48
Урок 12 . . 53
Урок 13 . . 57
Урок 14 . . 62
Урок 15 . . 65
Урок 16 . . 69
Урок 17 . . 73
Урок 18 . . 76
Урок 19 . . 81
Урок 20 . . 84
Урок 21 . . 88
Урок 22 . . 91
Урок 23 . . 94
Урок 24 . . 97
Урок 25 . . 102
Урок 26 . . 105
Урок 27 . . 109
Урок 28 . . 112
Урок 29 . . 115
Урок 30 . . 118
Урок 31 . . 121
Урок 32 . . 124
Урок 33 . . 127
Урок 34 . . 130
Урок 35 . . 134
Урок 36 . . 137
Урок 37 . . 140
Урок 38 . . 143
Урок 39 . . 146
Урок 40 . . 149
Урок 41 . . 153
Урок 42 . . 156
Урок 43 . . 159
Урок 44 . . 162
Урок 45 . . 165
Урок 46 . . 168
Урок 47 . . 172
Урок 48 . . 175
Урок 49 . . 178
Урок 50 . . 180
Урок 51 . . 183
Урок 52 . . —
Урок 53 . . 186
Урок 54 . . 189
Урок 55 . . 192
Урок 56 . . 195
Урок 57 . . 199
Урок 58 . . 202
Урок 59 . . 205
Урок 60 . . 208
Урок 61 . . 210
Урок 62 . . 212
Урок 63 . . 215
Урок 64 . . 216
Урок 65 . . 218
Урок 66 . . 221
Урок 67 . . 225
Урок 68 . 227
Урок 69 . 230
Урок 70 . 234
Урок 71 . 237
Урок 72 . 241
Урок 73 . 244
Урок 74 . 247
Урок 75 . 250
Урок 76 . 253
Урок 77 . 256
Урок 78 . 259
Урок 79 . 261
Урок 80 . 263
Урок 81 . 265
Урок 82 . 267
Урок 83 . 268
Урок 84 . 270
Урок 85 . 273
Урок 86 . 276
Урок 87 . 278
Урок 88 . 281
Урок 89 . 283
Урок 90 . 286
Урок 91 . 288
Урок 92 . 291
Урок 93 . 293
Урок 94 . 294
Урок 95 . 296
Урок 96 . 299
Урок 97 . 302
Урок 98 . 305
Урок 99 . 307
Урок 100 . 309

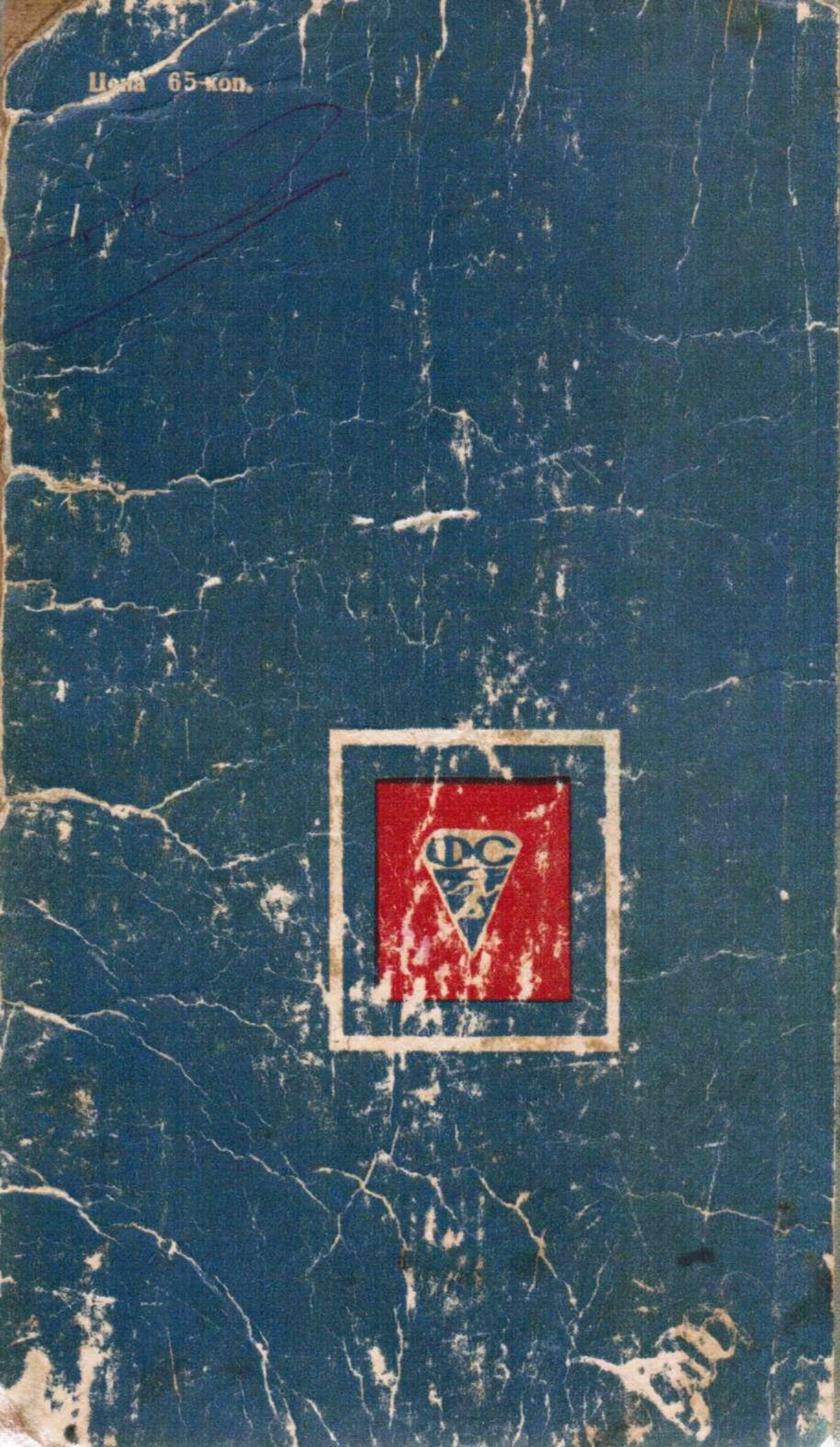
100 уроков борьбы самбо

Редактор **А. И. Шавердова**
Художник **В. А. Галицкий**
Художественный редактор **О. И. Айзман**
Технический редактор **М. А. Полуян**
Корректор **З. Г. Самылкина**

А00820 Сдано в производство 8/IX 1970 г. Подписано к печати 19/I 1971 г. Бумага тип. № 1. Формат $84 \times 108^1/_{32}$. Печ. л. 9,75. Усл. п. л. 16,38. Уч.-изд. л. 15,21. Бум. л. 4,875. Тираж 100 000 экз. Издат. № 4429. Цена 65 коп. Зак. 1306.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6. Каляевская ул. 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.


Цена 65 коп.
ФС